СОДЕРЖАНИЕ | 04.2010

НА ОБЛОЖКЕ

64 В ЧЕМ ПРИЧИНА ТВОИХ НЕУДАЧ?

СЕКС

102 КОГДА БРЕВНА ОЖИВАЮТ
И зачем

108 SUPER-ЕДА БУДУЩЕГО
Чипсы от рака и пицца от жира

ФИТНЕС

130 ЦЕПЬ, МЕШОК, ПОКРЫШКА
И другие снаряды американского футболиста

80 ЛИПКИЕ СНЫ
Почему они повторяются

78 НЕ РАСКОЛИСЬ НА ДОПРОСЕ
6 приемов секретных агентов

96 КАК ЗАГИПНОТИЗИРОВАТЬ ЕЕ МАТЬ

60
Ты лошадка, и-го-го

Она тебе еще покажет на стр. 102

СОДЕРЖАНИЕ | 04.2010

108
Фри на здоровье

ТАКЖЕ В НОМЕРЕ

ЧЕЛОВЕК С ОБЛОЖКИ
90 О, БАНА
Эрик и его Зверь

СПЕЦИАЛЬНЫЙ РЕПОРТАЖ
114 24/7. СЕКС СУТКАМИ
Кто ходит в секс-шопы по ночам

80
Откройте, поллюция

ЭЛЕМЕНТАРНО

Склад бесценной информации

48 ЧЕГО ИЗВОЛИТЕ?
Как стать урсусагальматофилом

50 ПОСЛЕ БАЛА
Что есть сегодня, если пил вчера

54 Я ХУДЕЮ, ДОРОГАЯ РЕДАКЦИЯ
Зефирная диета

56 СПАСАТЕЛИ, ВПЕРЕД!
Bee Gees вместо скорой

60 О ГЛАВНОМ
Чему тебя научит ребенок

И еще 14 энергичных заметок

"Не сезон", — подумал Штирлиц
120

ЭКСТРА

Правила жизни здорового мужчины

СПОРТ
70 РАКЕТНЫЙ КОМПЛЕКС
8 причин заняться бадминтоном

РАЦИОН
74 ЗАВЕРНИТЕ ДВЕ!
Вкусная шаурма, которую не продают на вокзале

ОРГАНИЗМ
84 АТАКА ЗАХЛЕБНУЛАСЬ
Аллергия может поразить тебя в любом возрасте

ОТНОШЕНИЯ
86 КАК ТРОГАТЕЛЬНО
Гид по ее телу для твоих рук

СОДЕРЖАНИЕ | 04.2010

МН-ПРИКЛЮЧЕНИЕ

120 ТРЕТИЙ ПОЛЮС ЗЕМЛИ
Велопробег по горному Китаю

128 ХРОНИКА ТЕКУЩИХ СОБЫТИЙ

ПЕРСОНАЛЬНЫЙ ТРЕНЕР

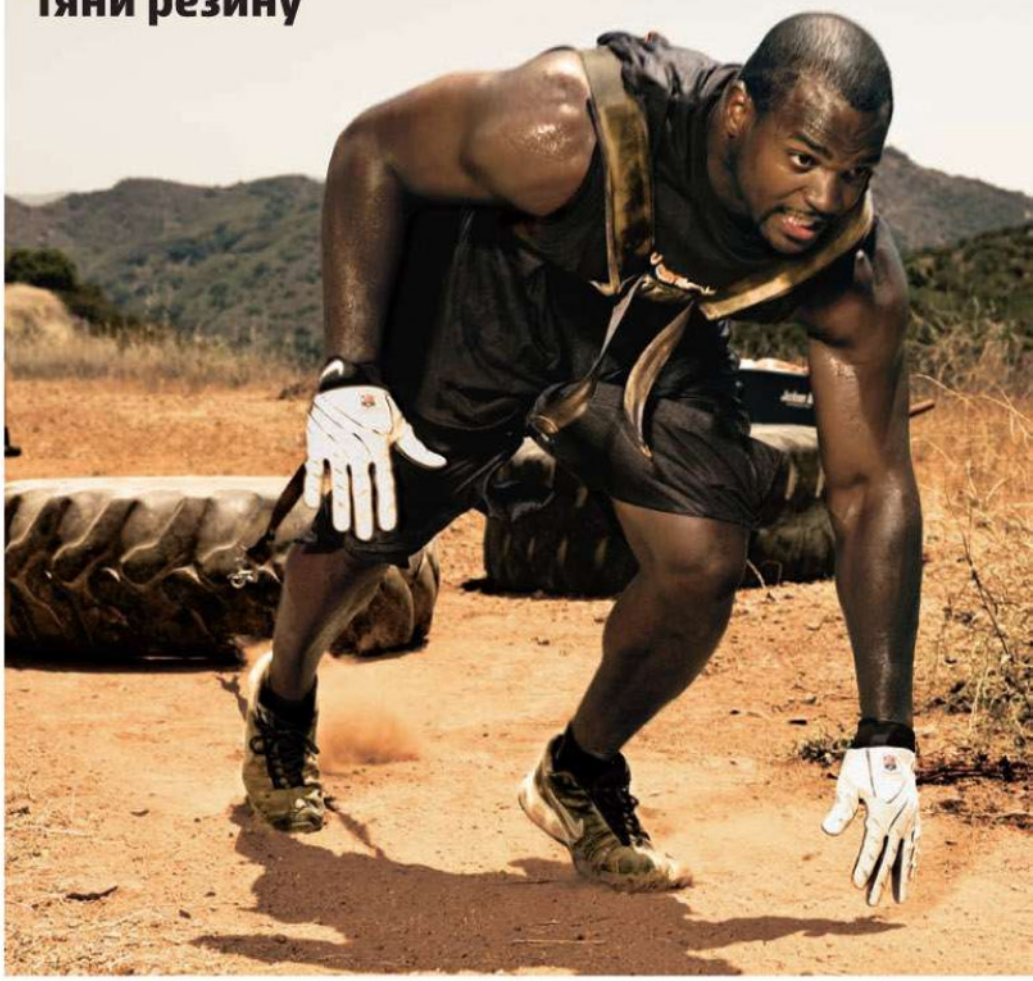
САМООБОРОНА
136 ЗДРАВСТВУЙ, "СОЛНЫШКО"!
Удар в солнечное сплетение

РАЦИОН
138 КОМПЛЕКСНОЕ МЕНЮ
Обед для качка

139 ЕДА НА ВЫЛЕТ
Картофель против пасты

F.A.Q.
140 ТО И ПОЖМЕШЬ
Жим с акцентом

130
Тяни резину



НА ОБЛОЖКЕ:
ЭРИК БАНА,
ФОТОГРАФ:
КРИС КОЛЛ

В КАЖДОМ НОМЕРЕ

20 ФЕЙС-КОНТРОЛЬ
26 ПИСЬМО РЕДАКТОРА
28 ОБРАТНАЯ СВЯЗЬ
32 МУЖСКИЕ ОТВЕТЫ
36 ОБЪЕКТ ЖЕЛАНИЯ
38, 40 И 42 БЮЛЛЕТЕНЬ
142 НОВОСТИ
146 ОПЫТЫ НА ЛЮДЯХ

ЭКСПЕРТЫ

Лилиана Модильяни, специалист по стилю

В: Мне 21, роста невысокого. Около 170. Телосложение стройное. На весну-осень хочу взять себе классическое полупальто в молодежном стиле. И что бы вы посоветовали, чтобы было стильно и в меру строго...

О: В новом сезоне выбери для себя дафлкот или пальто-бушлат в военном стиле. Эти модели будут на пике популярности, и вдобавок с ними можно придумать разнообразные сочетания.

Дмитрий Смирнов, фитнес-редактор

В: 1. Как правильно распределить по очередности эти упражнения в день тренировки спины: тяга верха блока к груди, подтягивания, тяга штанги в наклоне? 2. Есть ли преимущество у тяги гантели в наклоне против тяги штанги в наклоне в смысле набора массы широчайших?

О: 1. Распредели так:
— тяга штанги в наклоне/подтягивания (чередуешь от тренировки к тренировке);
— вертикальная тяга.
2. Преимущества в увеличении именно визуальной ширины фактически нет, так как оба упражнения обладают не самой большой амплитудой. Росту спины вширь в большей степени способствуют упражнения, похожие по амплитуде на подтягивания. Фронтальные тяги больше дают толщины и/или деталировки спине (опять же в эстетическом плане)

Роман Мальков, диетолог

В: Дмитрий Смирнов посоветовал для восстановления принимать после тренировок пищевую добавку мелатонин. Но меня пугает то, что это гормональное вещество...

О: Гормональные препараты я сначала проверяю на себе, провожу исследование, анализирую данные, а уже потом рекомендую. Мелатонин безопасен. К нему не возникает привыкания. Он не вызывает уменьшения секреции собственного гормона. Но, как со всеми гормональными препаратами, не следует злоупотреблять. Прием один раз в неделю является достаточным, чтобы восстановиться после тренировок и убрать накопившуюся за неделю усталость.

БЛОГИ

Через два океана на Amazing Enterprise

Читай записи экипажа экспедиционного парусного катамарана, который следует по маршруту: бухта Yacht Haven Marina (Таиланд) — Индийский океан — Южная Америка — порт Сьенфуэгос (Куба). Цель экспедиции — исследование труднодоступных районов для дайвинга в Индийском и Атлантическом океанах, так что борьба со стихиями, преодоление себя и красочные фотографии ждут тебя!
www.mhealth.ru/blog/2oceans

А также блоги путешественника Валерия Шанина, фитнес-редактора Дмитрия Смирнова и редакции MHealth.ru

УЗНАЙ НА MHEALTH.RU

ФАКТЫ О МОЛОКЕ, КОТОРЫЕ ОНО ОТ ТЕБЯ СКРЫВАЛО

ПОЧЕМУ ОТ ТЕБЯ УШЛИ ВОЛОСЫ, И ЧТО С ЭТИМ ДЕЛАТЬ

МЫ ЗНАЕМ, ЧТО У ТЕБЯ ЕСТЬ ЛИЦО. А ЗНАЕШЬ ЛИ ТЫ, КАК ЗА НИМ ПРАВИЛЬНО УХАЖИВАТЬ?

ПОУТРУ, НАДЕВ ПАЛЬТО, ЗАДАЙСЯ ВОПРОСОМ — А ПРАВИЛЬНО ЛИ ТЫ ЕГО ВЫБРАЛ?

ПЬЕШЬ ТОЛЬКО ТОТ САМЫЙ ЧАЙ? ВОТ ТЕБЕ ЕЩЕ ПЯТЬ НА ЗАМЕТКУ

КАК ОКРУЖАЮЩАЯ СРЕДА ДЕЙСТВУЕТ НА ТВОИ ГЕНЫ

ВИДЕО

- Фитнес онлайн с Дмитрием Смирновым. Фитнес-редактор отвечает на твои вопросы в устной форме.
www.mhealth.ru/form/videofitness/

- Видеоотчет о путешествии Кирилла Вишнепольского и Андрея Медина по горам Перу.
www.mhealth.ru/video/

журнал Men's Health®

Кирилл Вишнепольский
ГЛАВНЫЙ РЕДАКТОР

Арт-директор, зам. главного редактора
Владислав Рябинин
Редакторы
Арсений Виноградов, Иван Глушков, Антон Иванов, Евгений Коган
Продюсер, редактор раздела красоты
Ольга Сабельникова
Выпускающий редактор
Наталья Тимонькина
Медицинский редактор
Евгений Пашанов, д. м. н.

Фитнес-редактор Дмитрий Смирнов
Директор отдела моды
Лариса Лазарева
Координатор отдела моды
Юлия Трушля
Контрольный редактор
Наталья Ерофеева
Дизайнер Алексей Яковлев
Фоторедактор Роман Воропаев
Редактор сайта Владимир Коноплев
Менеджер редакции Анна Акимова

Шеф-редактор Татьяна Боголюбова

НАД НОМЕРОМ РАБОТАЛИ:
Александр Баранов, Дмитрий Быков, Илья Виноградов, Михаил Вырцев, Андрей Дорохин, Александр Конотоп, Алексей Кравчук, Надежда Лукинова, Софья Мироедова, Наталья Табатчикова, Валентин Ткач, Андрей Трошков, Алексей Цыганов, Татьяна Шкондина

Используемый шрифт MH Grotesque разработан Ильей Рудерманом специально для журнала Men's Health

Маргарита Тырина
ИЗДАТЕЛЬ

Директор по рекламе
Мария Каменская
Старший менеджер по рекламе
Оксана Мащенко
Старший менеджер по рекламе и спецпроектам
Константин Анников
Ассистент рекламного отдела
Екатерина Николаева
Креативный директор
Андрей Медин
PR-менеджер
Татьяна Аксенова
Координатор по работе с рекламодателями
Софья Двоскина

Финансовый менеджер Ирина Стоякина
Директор по распространению
Антон Волков
Менеджеры по распространению в регионах
Сергей Казаков, Станислав Шнитко
Менеджеры по распространению в Москве
Татьяна Заболотская, Владимир Дзюбка
Менеджер по альтернативному распространению
Петр Шамаев
Менеджер по подписке
Ирина Соловарова
Начальник отдела координации печати
Ольга Замуховская
Менеджер по печати
Ирина Широкова

Фотостудия IM
Максим Балакин, Александр Зеленцов, Алексей Трясков

Учредитель и издатель российского издания Men's Health — ООО "Юнайтед Пресс". Адрес: 127018, Москва, ул. Полковая, д. 3, стр. 1

ПРЕДСЕДАТЕЛЬ НАБЛЮДАТЕЛЬНОГО СОВЕТА
Дерк Сауэр
ГЕНЕРАЛЬНЫЙ ДИРЕКТОР
Елена Мясникова
СОВЕТ ДИРЕКТОРОВ
Александр Гукасов, Михаил Дубик, Екатерина Кабакчи, Татьяна Шалыгина, Татьяна Шишкова

НАШИ РАСПРОСТРАНИТЕЛИ:
Москва: ООО "Трейдинг-Пресс", т.: 748-52-32; ОАО "Агентство "Роспечать", т.: 921-25-50; ЗАО "Экспресс Медиа", т.: 744-09-60; ООО "Центр Дистрибуции Прессы", т.: 974-21-31; ООО "ПрессХаус", т.: 974-21-31; ООО "Ритейл Медиа Групп", т.: 259-75-89; ООО "ТК ПрессЭкспо", т.: 984-72-87; ООО "ГК Кардос", т.: 937-72-62; ООО "Формула Делового Мира", т.: 933-30-60; ЗАО "Наша Пресса", т.: 619-27-55; ООО "Сити ПрессЦентр", т.: 916-96-30; ЗАО "Центропечать", т.: 974-21-31; ООО "Компания "Родина-Пресс", т.: 242-89-05; ООО "Пресс Клуб Олимп", т.: 937-28-01; ЗАО "Ариа-Аиф", т.: (499) 763-24-05; ЗАО "Сейлс", т.: (499) 256-90-07; ЗАО "МК-Сервис", т.: 781-54-19; ООО "МАП", т.: 974-21-31. **Владивосток:** ООО "Владпресса", т.: (4232) 44-84-09. **Волгоград:** "Паблик Пресс-Волгоград", т.: (8442) 32-39-04. **Воронеж:** ЗАО "Сегодня-Пресс Воронеж", т.: (4732) 72-76-50. **Екатеринбург:** ООО ГК "Апрель-Логистик", т.: (342) 260-74-96. **Казань:** "Мир Прессы", т.: (843) 519-0862; ООО "Горпечать-Казань", т.: (843) 541-38-82. **Калининград:** "Пресса Плюс", т.: (4012) 53-63-87; ООО "КП-Калининград-Газеты в розницу", т.: (4012) 70-67-05. **Краснодар:** "Пресс-Клуб", т.: (861) 262-5774; "Юг-Медиа-Пресс", т.: (861) 210-1032. **Нижний Новгород:** "Шанс-Пресс", т.: (8312) 278-03-39. **Новосибирск:** АРПИ "Сибирь", т.: (343) 345-28-01. **Пенза:** "Верстунин", т.: (8412) 68-04-49. **Пермь:** "Кочанов", т.: (342) 260-7496; "Еремин", т.: (342) 294-35-75. **Пятигорск:** "Центропечать", т.: (9793) 34-17-92. **Ростов-на-Дону:** ООО "РДП "Мурена", т.: (8632) 96-98-94; ООО "Фирма "Пеликан", т.: (8632) 99-0519. **Самара:** "Ариэль-плюс", т.: (846) 992-4843; "Роспечать СОАО", т.: (846) 334-4508. **Санкт-Петербург:** "Метропресс", т.: (812) 275-10-58; ЗАО "Нева-Пресс", т.: (812) 324-6740. **Саратов:** "Пресса Поволжья", т.: (8452) 50-5400. **Тюмень:** "ГК Норд Пресс", т.: (3452) 21-13-91. **Уфа:** "Аврора", т.: (351) 268-99-10. **Хабаровск:** АП "Экспресс", т.: (4212) 72-89-44; ОАО "Союзпечать", т.: (4212) 56-38-17. **Чебоксары:** "Прессмарк" (8352) 34-4625. **Челябинск:** "Азбука", т.: (351) 268-99-10. **Болгария:** "Милена 154", т.: (495) 388-1195. **Беларусь:** "Медиа Логистик", т.: 8-1037-517-297-92-69; ООО "Юнисервиспресс", т.: 8-1037-517-299-51-70. **Прибалтика:** ООО "Пресс Линк", т.: (499) 909-30-00; ООО "ТК ПрессЭкспо", т.: (495) 984-72-87. **Казахстан:** "Бурда Алатау Пресс".

журнал Men's Health®

RODALE INC.

MARYANN BEKKEDAHL
EXECUTIVE VICE PRESIDENT, GROUP PUBLISHER, RODALE MAGAZINES

BILL STUMP
VICE PRESIDENT, BRAND EDITOR; EDITOR, MENSHEALTH.COM

RODALE INTERNATIONAL
Vice President, Director of Rodale International Michelle Meyercord
Vice President, Editorial Director of Rodale International Steve Madden

EDITORIAL
Editorial Director of Men's Health John Ville
Deputy Editorial Director of Women's Health Laura Ongaro
Associate Editorial Director of Prevention & Rodale International Veronika Ruff
Editorial Brand Director of Rodale International Digital Kristen Dollard

BUSINESS
Vice President, Finance, Ad Sales & International Robert Novick
Business Development Director Kevin LaBonge
International Marketing&Sales Director Lucio Grimaldi
International Business Manager Seana Williams
International Marketing Manager Linda Stevens

PRODUCTION
Senior Production Manager Darleen Malkames
Contracts Analyst Jessica Campbell
Production Assistant Meghan Loftus

© 2010 Rodale Inc.
Все права защищены. Публикуется по лицензии Rodale Inc. Воспроизведение любым образом на любом языке, полностью или частично без предварительного письменного разрешения запрещено.

МЕЖДУНАРОДНЫЕ ИЗДАНИЯ MEN'S HEALTH

США David Zinczenko
АВСТРАЛИЯ Bruce Ritchie
БРАЗИЛИЯ Airton Seligman
ВЕЛИКОБРИТАНИЯ Morgan Rees
ГОЛЛАНДИЯ Jan Peter Jansen
ГЕРМАНИЯ Wolfgang Melcher
ГРЕЦИЯ Vasilis Vardakas
ИНДИЯ Aroon Purie
ИНДОНЕЗИЯ Nino Sujudi
ИТАЛИЯ Luigi Grella
ИСПАНИЯ Alberto Saborido
КАЗАХСТАН Андрей Жарков
КИТАЙ Mitchel Lin
КОРЕЯ Seung Kwan Paek
МАЛАЙЗИЯ Eric Chan
ПОЛЬША Krzysztof Komar
ПОРТУГАЛИЯ Pedro Lima
РУМЫНИЯ Razvan Spiridon
СЕРБИЯ Ivan Radojcic
СИНГАПУР Raymond Goh
СЛОВЕНИЯ Matevz Korosec
ТАИЛАНД Nitra Kitayakara
ТУРЦИЯ Eren Erentay
УКРАИНА Дмитрий Прибытько
ФИЛИППИНЫ Agu Paiso
ФРАНЦИЯ Remy Attuyt
ХОРВАТИЯ Kresimir Sego
ЮАР Ridwaan Bawa
ЛАТИНСКАЯ АМЕРИКА Andre Felix-Diaz Rojo
АРГЕНТИНА
АРУБА
ВЕНЕСУЭЛА
ГВАТЕМАЛА
ГОНДУРАС
ДОМИНИКАНСКАЯ РЕСПУБЛИКА
КОЛУМБИЯ
КОСТА-РИКА
КЮРАСАО
САЛЬВАДОР
МЕКСИКА
НИКАРАГУА
ПАНАМА
ПЕРУ
ЧИЛИ
ЭКВАДОР

Independent Media
SanomaMagazines

Men's Health
Свидетельство ПИ №ФС77-22340 от 17 ноября 2005 г. выдано Федеральной службой по надзору за соблюдением законодательства в сфере массовых коммуникаций и охране культурного наследия.
Тираж: 295 000 экземпляров.
Апрель 2010 (№138)
Главный редактор: Вишнепольский К.А.

Дата выхода в свет: 16.03.2010
Цена свободная.
Подписной индекс: 80542 по каталогу Роспечати, 27217 по каталогу "Пресса России", 99024 по каталогу "Почта России". Мини-формат: 80765 по каталогу Роспечати, 29220 по каталогу "Пресса России", 75678 по каталогу "Почта России".
Адрес редакции:
127018, Москва, ул. Полковая, д. 3, стр. 1
Тел.: 232 1750, **факс:** 232 1761
e-mail: mh@imedia.ru

Отдел рекламы:
Тел.: 232 1750, 232 3200, факс: 232 9277
Отдел распространения:
Тел.: 232 3200, факс: 232 1760
Отдел подписки:
Тел.: 232 9251, факс: 710 7632

Цветоделение ООО "СЛИВ Б"
Отпечатано ООО "Первый полиграфический комбинат":
143405, Московская обл., Красногорский р-н, п/о Красногорск-5, Ильинское ш., 4-й км

ФЕЙС-КОНТРОЛЬ

ВСЕГДА ЛИ ТО, КАК ТЫ ВОСПРИНИМАЕШЬ ЧЕЛОВЕКА, И ТО, КЕМ ОН СЧИТАЕТ СЕБЯ САМ, — ОДНО И ТО ЖЕ? МЫ СПРОСИЛИ НАШИХ ГЕРОЕВ, ЕСТЬ ЛИ В ИХ ЖИЗНИ ВТОРОЙ СМЫСЛ, О КОТОРОМ ИЗВЕСТНО НЕ ВСЕМ.

1

ЭРИК БАНА

АКТЕР

Я всю свою жизнь хотел быть гонщиком, но поначалу, как и большинство таких же увлеченных машинами парней, не имел денег. Мне едва хватало на бензин, но каждый год я продлевал лицензию, позволяющую участвовать в гонках, надеясь, что однажды она мне пригодится и я смогу выехать на старт настоящих гонок. Так что для большинства я — актер, но мои друзья скорее сказали бы, что я — гонщик.

2

ЮЛИЯ БАРСУКОВА

ГИМНАСТКА

Я могла бы стать фигуристкой. В детстве я сначала занималась именно коньками, а потом уже гимнастикой. В принципе, можно было бы и совместить оба вида. Например, если в 16 лет выиграть олимпийскую медаль по гимнастике, а после этого перейти в фигурное катание, был бы шанс попробовать побороться на Олимпиаде и в этом спорте. Но это все фантазии. А так, остается кататься для себя.

3

ДМИТРИЙ ПАВЛЕНКО

СПОРТИВНЫЙ ВРАЧ

Моя жизнь состоит из двух больших частей: в одной из них я — врач, в другой — отец 15-летней девушки. Мне бы очень хотелось добавить и третью часть, где мы с ней были бы горными лыжниками, но никак не получается выбраться в горы. Либо я занят, либо дочка, а без нее кататься не хочу — мы с женой разведены, и я и так вижу дочку не так часто, как хотелось бы.

4

АНДРЕЙ ЗАУТЕР

ИНСТРУКТОР ПО КАЙТИНГУ

С самого детства я играл на музыкальных инструментах, сначала на фортепиано, потом на валторне, потом на гитаре, а в последние годы — на ударных. За это время я успел поменять белый халат врача на деловой костюм менеджера, а потом костюм на серфшорты инструктора, но надеюсь когда-нибудь записать и свести партии на всех инструментах, на которых я когда-либо играл, может, и на целый альбом хватит.

5

АНТОН ИВАНОВ

РЕДАКТОР MEN'S HEALTH

Моя вторая ипостась — это участник социального эксперимента "Рожденные в СССР". С 1989 года меня и еще 19 детей из разных республик СССР каждые 7 лет снимают в новой серии этого кинодокумента. Странное ощущение на премьерах: зрители хлопают тому, что ты переехал от родителей или купил машину... Кстати, в Америке аналогичный проект остановили — получалось 20 одинаковых историй "родился, женился, работаю". У нас же там такие сюжеты, что мало не покажется.

ПИСЬМО РЕДАКТОРА

Москва, февраль 2009 года

НУ КТО ТАК ПИШЕТ?

“ВИШНЕПОЛЬСКИЙ, НУ ЧТО у тебя с лицом? Входишь в образ колобка на ножках? Полюбил кушать кулебяку на ночь? Отрастил щеки — ушей не видно.

А одет ты во что? Взрослый мужик, у тебя дети, хватит косить под студента сельхозакадемии. В конце концов, у тебя же есть галстук — ну тот, с утками.

И вот что. Если не побрился утром, это еще не значит, что ты похож теперь на Эрика Бана с обложки этого номера. Не всем идет щетина. Особенно с такими щеками”.

Думаешь, я бы сам себе такое сказал? Ха. Я всегда доволен своим отражением в зеркале. Или, по крайней мере, могу все объяснить. Другие тоже помалкивают. Да если бы и говорили, что бы от этого изменилось? Прихожу я, например, на работу, а шеф-редактор Татьяна Боголюбова мне: “Что-то у вас ноги кривые, Кирилл Александрович…” А я что в ответ? “Спасибо, Татьяна Игоревна, что обратили мое внимание на этот факт?”

Вот и ходишь как дурак несовершенный. Великое счастье и редкость — найти человека, которому почему-то веришь и который не боится давать советы. Был бы такой у Пугачевой, подошел бы он к ней и тихо бы так сказал: “Алла Борисовна, не надо больше петь, люди ж смеются”. Глядишь, и спас бы репутацию великой певицы.

Внимание, мораль сей басни! Я выбрал себе такого человека — это ты. Да, читатель, именно ты. Я рад, конечно, когда ты присылаешь на конкурс “Письмо месяца” хвалебные оды журналу Men’s Health (см. правую колонку). Но с большим интересом я бы прочел аргументированные ругательства: что в журнале не так, какие статьи тебе не понравились и ПОЧЕМУ. О чем мы должны писать, о чем нет, кто может быть героем обложки, и почему Безруков — не может. Это и будут “Письма месяца”.

Пиши, жду, твоя Пугачева

ОБРАТНАЯ СВЯЗЬ

ЗАВЯЗАЛ И ПОДСАДИЛ

ПИСЬМО В РЕДАКЦИЮ

Здравствуй, дорогой Men’s Health! Сегодня я впервые почувствовал (впервые и навсегда), что люблю тебя! Люблю простой и горячей читательской любовью. Сегодня Ты, едва показавшись из-за груды остального глянца, придал моему лицу какую-то странную улыбку. Я понял, что жизнь без тебя имеет ровное и мягкое течение. С тобой же она обретает энергию, которая выталкивает меня из спокойного потока и выбрасывает в стремительный, бездонный океан лучшего, о чем можно только желать. Дорогая редакция! Хочу поблагодарить тебя за то, что ты способна предугадать мои желания и потребности. Способна утолить мою тягу к красоте и здоровью! Целую Вас в обе щеки!
P.S. Во время написания сего письма в моей голове так и бегали мысли о том, что мои слова могут оказаться на страницах журнала. Всей душою верю в истинность этого.

ВИТАЛИЙ БАРАНОВ

ЗАВЯЗАЛ И ПОДСАДИЛ

Если бы не ты, не знаю, что со мной сейчас было бы. Знакомство с тобой произошло необычно. Несколько лет назад (мне было 16) в гостях у друзей родителей знакомый протянул мне пару старых номеров МН и сказал: "На вот, полистай, на теток хоть посмотришь, как качаться надо, одеваться, много еще чего". Я взял немного потрепанные глянцевые журналы — и понеслось... Завязал с компьютерными играми, интернетом, посасыванием пивка в подъездах, ну и чем там еще молодежь занимается. С тех пор я пытаюсь меняться к лучшему. Даже родителей на него подсадил.

С ПРИВЕТОМ ИЗ САМАРЫ, ОЛЕГ К.

МН: Не знаем уж, что с тобой было несколько лет назад, но ясно, что у тебя будет прямо сейчас: набор средств "Энергоактив" от Nivea.

Автор письма-победителя в мае получит комплект мобильного телевидения "Билайн".

ФЕДЯ, ФЕДЯ, ГДЕ ТЫ, ФЕДЯ?

В февральском номере в рубрике "Фейс-контроль" на стр. 20 указано, что Ф. Емельяненко служил в подмосковной пожарной части. А на стр. 92 — что Федор служил в танковой дивизии под Нижним Новгородом. Так где же он служил?

ПАВЕЛ ПЕТРЯЙКИН

МН: Служил везде, без обмана. Точнее: начинал в подмосковной пожарной части, но через год ее расформировали, и дослуживал Федор уже в танковой дивизии.

ОРГАЗМ В НОСКАХ

В сноске "Как два пальца" в январском номере (стр. 32) текст гласил: если девушка во время секса — в носках, то возможность испытать оргазм увеличивается на 30%, а вот в февральском, в статье "Зимняя спячка", написано, что это неэстетично и боян вроде поиска точки G. Как быть-то?

ИГОРЬ

МН: Если она в носках — у нее возможность испытать оргазм увеличивается, если ты — уменьшается.

ЧТО Ж ТЫ, РУССКАЯ РАКЕТА?

У меня вопрос к редакции, почему в преддверии Олимпийских игр на обложку не поставили какого-нибудь спортсмена. Уменя есть даже кандидатура — Максим Чудов. Капитан мужской сборной России по биатлону, Русская Ракета, призер не одного чемпионата мира, надежда нашей страны на олимпийскую медаль, тем более биатлон в последнее время очень популяризуется.

ANDREW N

МН: Мы поставили другого претендента на медаль, Альберта Демченко. Но медали не получилось и винить в этом некого. "Если что-то получается, это итог моей подготовки, если нет — ошибка в ней же". Кстати, ты, читающий этот номер, когда Олимпиада уже закончилась, — удачно ли выступила Русская Ракета?

ВОПРОСЬ МЕНЯ

Большое спасибо за журнал который вы дарите обществу. Но у меня такой вопрос (пожелание) не могли бы в рубрику добавть также современные книги(ведь мущина не должен быт мышечным куском мяса)а самому книги трудно подобрать особенно стоящие.

VADIM

МН: Вадим, рекомендуем начинать чтение с книги: "Русский язык: краткий теоретический курс для школьников" Е.И. Литневской.

НОМЕР-ПРОБНИК

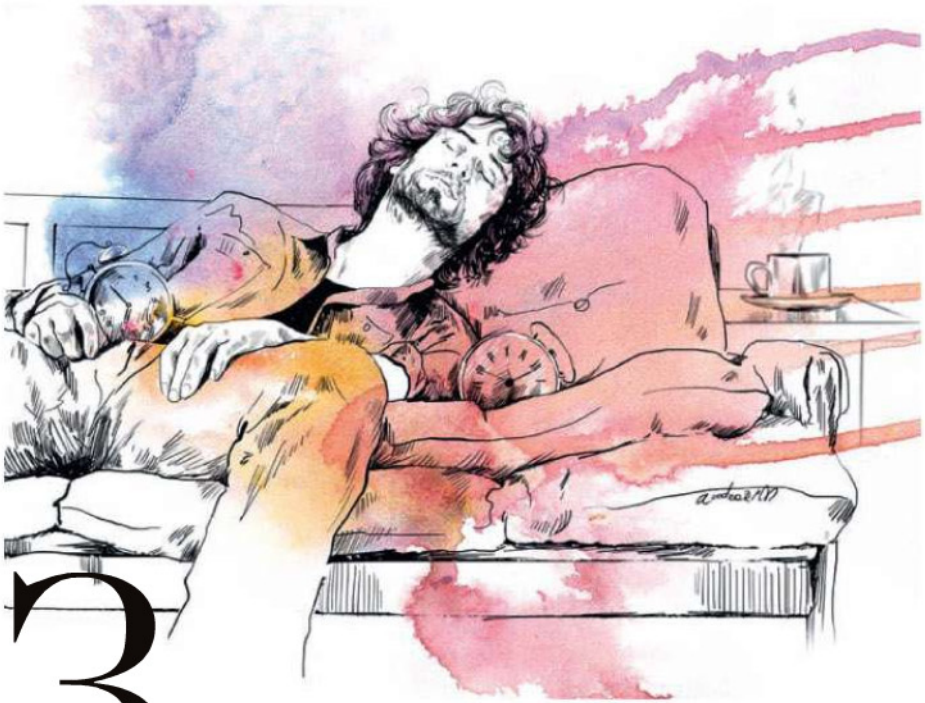
Здравствуйте, уважаемые Создатели! Я уже давно читаю журнал. И вот на прошлой неделе, в очередной раз забрав долгожданную бандероль с почты, я первый раз в жизни так и не смог насладиться вашим творением. Огромная просьба — не кладите в журналы пробники в стеклянных флаконах, потому что наши почтальоны иногда слишком торопятся доставить корреспонденцию, и в итоге журнал, пропитанный мелким битым стеклом, просто нереально читать, да и почтальоны могут пораниться.

ПРЕДАННЫЙ ЧИТАТЕЛЬ АЛЕКСЕЙ

Дорогой читатель!
Оставить мнение о номере ты можешь на нашем сайте: www.mhealth.ru/feedback/
Или написать по адресу: mh@imedia.ru

ОБРАТНАЯ СВЯЗЬ

Письма из города СПб
ЕВГЕНИЙ КРУЗЕНШТЕРН



“Замечательная вещь — будильник, — вдруг сказал человек лет сорока, глядя, как я выставляю время на часах, чтобы не проспать. Мы плелись по ночной степи в плацкартном вагоне скорого поезда. — А многие его недооценивают”. “Недооценка будильника... Опять трогательный удивительный идиотизм, — подумал я. — Предлагали же мне купе с котами, которые едут на выставку. Зря не согласился...” “Правда-правда, — продолжил тем временем попутчик. — Как только ты начинаешь проигрывать будильнику, нужно срочно менять жизнь”.

И хоть я его ни о чем не спрашивал, он принялся развивать тему.

Однажды он решил жить в чужом городе и поступил на службу. Ему сказали являться к восьми утра. В первый же день он проспал. Так проспал, что, когда проснулся, испугался и на работу не пошел, а позвонил и соврал, что заболел. Начальство поругалось, конечно, но не уволило.

А он мучился целый день и не понимал, как ему удалось проспать. Ведь раньше не просыпал, думал он. Так и страдал до вечера, и даже телевизор не стал включать, до чего ему противно было и стыдно.

Потом поставил будильник на шесть часов и уснул. Ему ничего не снилось.

Проснулся человек и заплакал — было 11. Будильник стоял отключенным, и ничего не оставалось человеку, как идти ставить чайник, потому что торопиться было уже некуда. К обеду он появился на работе, сильно кашлял и трогал лоб. Его простили.

На следующий день он снова проснулся в 11 и снова будильник был отключен. И только одно утешило — начиналась суббота. Он поехал на природу и вернулся в ночь на понедельник. И сразу полез в кладовку. Оттуда полетели тряпки, корпус от радиоприемника, старая шапка, мотки проводов и, наконец, еще один будильник. Оба будильника должны были зазвенеть в семь утра. Уж два звонка он услышит!

Хитрость сработала частично. Он снова проснулся в 11, но теперь точно знал, что дело не в будильнике. Память смутно подсказывала, что это он, сам, отключил утром оба будильника и снова уснул. И тогда человек стал ходить по комнате и злиться. Ну что это за детство, думал он, что за бред... К вечеру он успокоился, поставил будильник в ванную и сам подивился своей сообразительности, как ловко все выходило. Утром, когда он услышит будильник, нужно будет вставать и идти в ванную, а там он уже не уснет, не школьник.

Утром он действительно встал, дошел до ванной, отключил будильник, тоскливо помочился и вернулся спать.

Следующего утра он ждал с нетерпением. Так волновался, что даже боялся, что не заснет и все полетит прахом. Будильник стоял в ванной, там же ждала одежда. Ванную он закрыл на замок, а ключ спрятал в холодильнике. Чтобы отключить звенящий хронометр, придется постараться.

Он впервые засыпал с чувством превосходства над обстоятельствами.

Человека разбудил первый троллейбус. Часы показывали без двадцати шесть. Запертый будильник бессмысленно томился в ванной и спокойно мог молчать еще целый час. Сон не шел. Тогда человек встал, насыпал кофе, залил кипятком и принялся дуть в кружку. Поняв, что уже не заснет, он полез в холодильник за ключом. Умылся, оделся, сел на диван. Вот так да, улыбался он, вот так напугал сам себя...

Проснулся он в 11. На столе стоял остывший кофе.

А через неделю он плюнул, уволился и уехал в другой город — там друг открыл шиномонтажную мастерскую и ему нужен был помощник. И никогда уже не просыпал на работу, потому что работал с трех до трех.

“Я думаю, будильники существуют для того, чтобы каждый понимал — на своем ли он месте”, — сказал этот человек. И я ему ответил, что да, пожалуй.

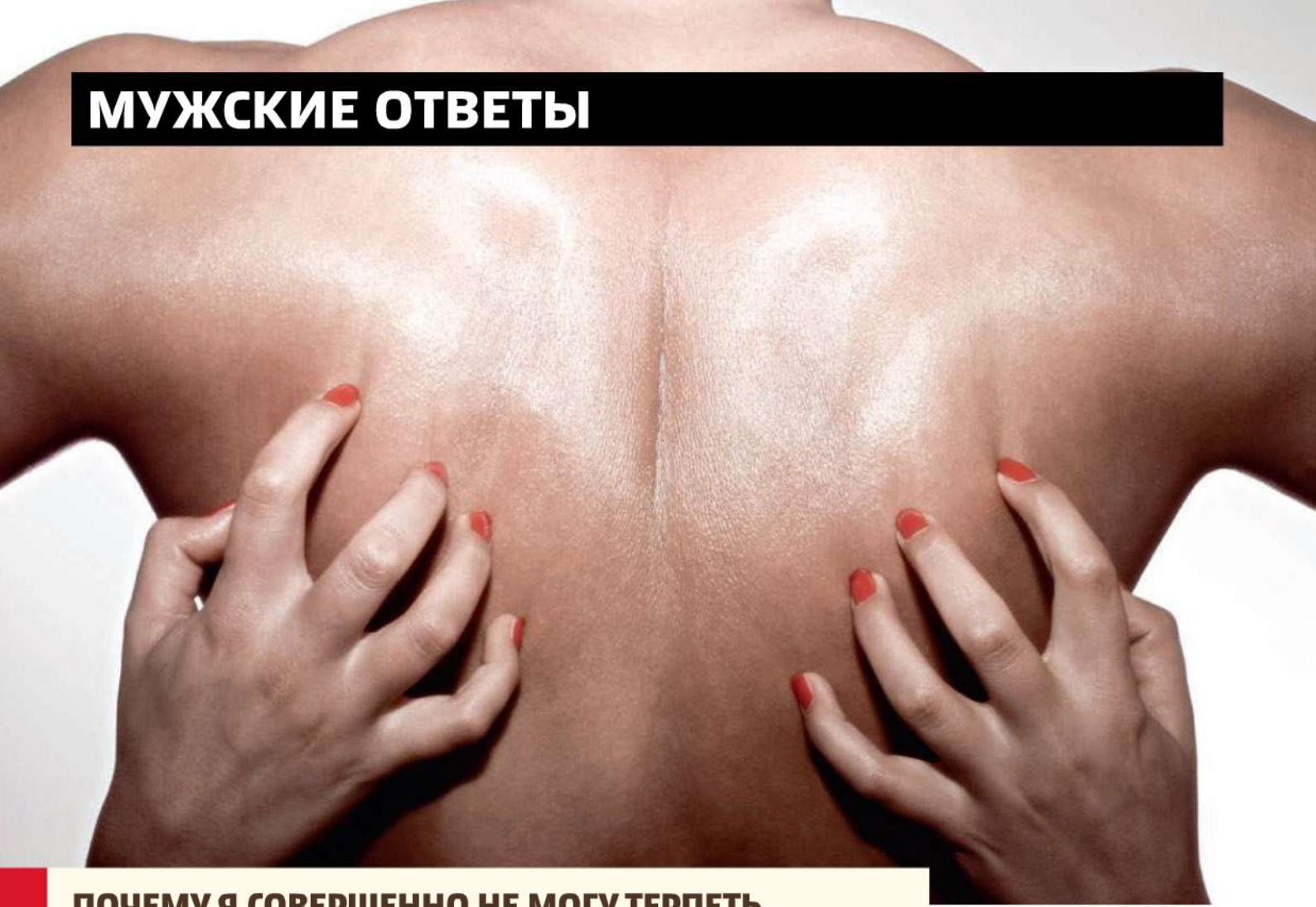
КОММЕНТИРУЕТ РОМАН БУЗУНОВ, ДОКТОР МЕДИЦИНСКИХ НАУК, ЗАВОТДЕЛЕНИЕМ МЕДИЦИНЫ СНА САНАТОРИЯ “БАРВИХА”:

Человечество делится на “сов” и “жаворонков”, это еще полвека назад доказали ученые Йеля. У “жаворонков” по утрам уровень кортизола, гормона стресса, выше, температура тела максимально повышается примерно к трем часам дня — у “сов” это происходит к вечеру. Поэтому “жаворонки” бодрее утром и днем, а “совы” — во второй половине дня. Другое дело, что у большинства гормональный цикл близок к среднестатистическому, мы умеем “подстраивать” свои биологические часы под принятый режим. Если ты просыпаешь работу, скорее всего, речь о лени, а не о гормонах

Настоящих “сов”, для кого бороться с биологическими часами все равно что с размером обуви, — всего 5-10%. населения. Им я рекомендую работу со свободным графиком. Если же “сове” нужно рано встать, советую завести три будильника с интервалом минут в 10. Тогда есть вероятность, что один из сигналов придется на фазу окончания быстрого сна, когда просыпаться легче. А летом не стоит задергивать перед сном занавески — утром солнечный свет подействует лучше любого будильника.

ИЛЛЮСТРАЦИЯ: СОФЬЯ МИРОЕДОВА

МУЖСКИЕ ОТВЕТЫ



ПОЧЕМУ Я СОВЕРШЕННО НЕ МОГУ ТЕРПЕТЬ НЕКОТОРЫЕ ЗВУКИ — НАПРИМЕР, КОГДА СКРЕБУТ НОГТЯМИ ПО ШКОЛЬНОЙ ДОСКЕ ИЛИ СТЕКЛУ?

РОМАН ДЕГТЯРЕВ

ПРОФЕССОР УНИВЕРСИТЕТА СОЛФОРДА, СПЕЦИАЛИСТ ПО АКУСТИЧЕСКОЙ ТЕХНИКЕ ТРЕВОР КОКС:

Некоторые полагают, что мы плохо переносим звуки на высоких частотах — скрежет по стеклу, скрип пенопласта, неумелую игру на скрипке и т.д. Другие утверждают: безусловные рефлексы человека, сформированные в доисторические времена, принимают скрежеты и скрипы за тревожный крик приматов. Но мне кажется правдоподобной такая теория: нас раздражает звук действия, которое мы не хотели бы испытать на себе. В данном случае — нам было бы неприятно, если бы кто-то царапал нас ногтями. Мое исследование показывает, что самый неприятный для уха — звук вырывающейся из горла рвоты. Это позволяет предположить, что такая реакция может быть связана еще и с врожденным инстинктом сторониться больных людей и всяческих инфекций. По этой же причине, например, многие не переносят чужой кашель. (Хочешь насладиться коллекцией невыносимых звуков Тревора Кокса — зайди на его сайт sound101.org.)

Прыгал на сноуборде с трамплина, упал — ушиб поясницу и копчик. Через некоторое время на пояснице образовалась опухоль, теперь болит. Что посоветуете?

НИКИТА ВЛАДИМИРОВ

ЕВГЕНИЙ ПАШАНОВ, Д. М. Н.:

Ушиб копчика, крестца и других отделов позвоночника может привести к последующим дегенеративным изменениям в крестцово-копчиковом сочленении и окружающих связках. Грозит тебе и посттравматическая кокцигодиния, проще говоря, постоянная гнетущая боль в этом месте. Боюсь, одними обезболивающими и щадящим режимом тут не обойтись. Уверен, тебе стоит обратиться к травматологу-ортопеду и/или вертебрологу.

Я очень люблю рис (обычно ем микс из черного и белого длиннозерного пропаренного). А на какой стоит налегать?

ALEXANDER

РОМАН МАЛЬКОВ, ДИЕТОЛОГ:

Белый рис — это рафинированные (очищенные) углеводы, которые быстро всасываются в кровь. Так что лучше ешь коричневый, в процессе обработки он сохраняет питательную оболочку из отрубей, в нем больше витаминов и минералов. Черный рис тоже богат микроэлементами, в китайской медицине считается, что он "открывает" желудок — улучшает перистальтику, благотворно влияет на зрение, надпочечники и даже потенцию. Ты правильно ешь белый рис с черным, только черный дольше готовится — не менее 40 минут.

ФОТО: GETTY/FOTOBANK

МУЖСКИЕ ОТВЕТЫ

От протеинового коктейля, замешенного в блендере, у меня метеоризм. Как этого избежать?

ИВАН

РОМАН МАЛЬКОВ, ДИЕТОЛОГ:

Попробуй подмешивать в коктейль детское питание "от года до двух лет" (например, NAN или FRISO) в пропорции 3 к 1. Там есть пребиотики, которые способствуют быстрому усвоению и уменьшению газообразования.

Долго занимался бодибилдингом, потом слег в больницу с ангиной. На кашах и воде быстро скинул вес — появились на теле растяжки. Как избавиться от них?

МИХАИЛ

ЕВГЕНИЙ ПАШАНОВ, Д. М. Н.:

С растяжками лучше заглянуть к косметологу. Уповать на то, что, когда ты вернешься к прежней форме, они исчезнут сами по себе — сгладятся, — не стоит. Кроме того, надо вообще уточнить у лечащего врача, когда ты можешь вернуться к бодибилдингу. Обычно после ангины рекомендуется спокойный ритм жизни, без особых физических нагрузок, чтобы уберечь сердечную мышцу от осложнений.

Что делать, если кожа на пальцах и ладонях краснеет и облезает?

ВЛАД ЛИ

ОЛЬГА ЗАБНЕНКОВА, ВРАЧ-КОСМЕТОЛОГ, К. М. Н.:

Срочно посети дерматолога, чтобы исключить серьезное заболевание — дерматит (подробнее о нем читай на стр. 84). Еще причиной подобных неприятностей часто бывает нехватка витаминов группы В. В этом случае мультивитамины и специальные кремы по уходу быстро восстановят структуру кожи.

ЖЕНСКАЯ ЛОГИКА *с Ариной Винтовкиной*

ПРИВЛЕКАЮТ ЛИ ДЕВУШЕК НАКАЧАННЫЕ, НО СКРОМНЫЕ ПАРНИ? ИЛИ ИМ ГЛАВНОЕ, ЧТОБЫ БЫЛ ОБЩИТЕЛЬНЫМ И ДЕРЗКИМ?

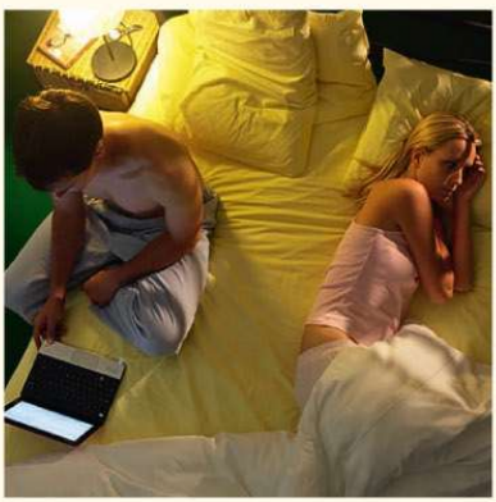
АРСЕН СОЗАЕВ

Арсен, ты удивишься, но женщины перепадают и скромным дистрофикам. В глобальном смысле нам по фигу, какой у кавалера запас дерзостей и мышечной массы, — главное, чтобы парень был сам собой доволен. Научишься излучать уверенность (не путать с самоуверенностью), внутреннюю гармонию и спокойную радость от того, каким ты уродился, — будет тебе девушка. И даже не одна.

Встречаемся два месяца, был представлен ее матери. Я удалил свою анкету на сайте знакомств (мы там и познакомились), а она продолжает переписываться. Как к этому относиться?

ДМИТРИЙ

Относиться — в меру имеющегося у тебя оптимизма. Поскольку трактовать ее поведение можно по-разному. Например, как безобидный женский эксгибиционизм и желание получить парутройку комплиментов. Хотя вариант, что девушка продолжает поиск, тоже не исключен. Я бы на твоем месте вызвала ее на разговор. Но не с претензией, а просто поделилась наболевшим. Так, мол, и так, детка, меня это ранит и задевает. Женщины любят, когда мужчины говорят с ними на их же языке — с позиции эмоций. Так мы лучше усваиваем информацию. Если же и после этого она не предпримет никаких шагов, делай вывод: твои переживания (равно как и ты сам) не больно-то ее волнуют.



КАК ОБЪЯСНИТЬ ДЕВУШКЕ, ЧТО МОЕ ПРИСТРАСТИЕ К КОМПЬЮТЕРНЫМ ИГРАМ — НЕ ТАКОЕ УЖ И ПЛОХОЕ ЗАНЯТИЕ? ТОЛЬКО СЯДУ ЗА КОМП — ОНА СРАЗУ ВПАДАЕТ В ПЕЧАЛЬ. ОСОБЕННО ПО НОЧАМ.

АЛЕКСЕЙ ОВЧИННИКОВ

О, этот остекленевший взгляд, вперившийся в монитор! Эти лихорадочные почесывания и шевеление губами! Это минутное зависание, прежде чем ответить на элементарный вопрос! Эти ноль эмоций, даже если рядом с геймером марширует нифма в туфлях на голое тело, распевает "Марсельезу" и взрывает петарды! Проблема не в играх, Леха. А в том, что мальчик у компьютера — это мальчик, потерянный для девочки. Как будто она — пустое место. А это, поверь мне, не столько печалит, сколько бесит!

Девушка постоянно рассказывает мне про своих бывших, про то, как парни ее подруг к ней клеятся! Чего она добивается?

BL@K ST@R

Того, что ты поймешь, осознаешь и окончательно уверуешь, как тебе крупно повезло встречаться с такой секси-бейбой. Подобные фортеля женщины выкидывают в двух случаях:

1) если чувствуют себя недостаточно привлекательными;

2) если чувствуют, что ты находишь их недостаточно привлекательными.

Как только ты станешь ежедневно и неоднократно сообщать подруге, насколько она умопомрачительно-потрясающая/волнующе-сногсшибательная/вызывающе-сексуальная/восхитительно-обворожительная и т.д., ее желание набивать себе цену сойдет на нет. Лучше уж так, чем ловить потом герлфренд по чужим постелям. Для девушки с невысокой самооценкой нет лучшего способа почувствовать себя королевишной, чем беспорядочные половые связи.

ВОЗРАСТ: 31 ГОД
РОСТ: 164 СМ
ВЕС: 42 КГ
ПОБЕДЫ: ЧЕМПИОНКА МИРА ПО ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ, ТРЕХКРАТНАЯ ЧЕМПИОНКА ЕВРОПЫ, ОЛИМПИЙСКАЯ ЧЕМПИОНКА (СИДНЕЙ-2000)

ГИМНАСТКА

ЮЛИЯ БАРСУКОВА

Жесткие правила свиданий имеют даже самые гибкие девушки. Перед тобой — взгляд Юлии Барсуковой на то, каким должно быть ее знакомство и первая встреча с мужчиной.

1 **Знакомство** Хорошо, если оно произойдет на дружеской вечеринке. С абсолютно чужим человеком где-нибудь в театре или на приеме я знакомиться не буду. Другое дело, если его представят мне друзья.

2 **Внешность** Пусть мужчина лучше будет лысым (это, кстати, многим идет), чем усатым или бородатым — с такими хотабычами я встречаться не захочу точно. Стиль одежды не важен, хотя костюм на мужчине всегда смотрится выигрышно.

3 **Поведение** Мужчина не должен слишком приставать, лезть и клеиться — всему свое время. По поводу курения — строгих табу нет, правда, если он будет прикуривать одну от одной, мне это, конечно, не понравится.

4 **Тема разговора** Со мной все обычно говорят про спорт, я привыкла. Хотя главное, чтобы мужчина был хорошим собеседником.

5 **Свидание** С удовольствием пойду на какое-нибудь красивое спортивное событие. Обожаю фигурное катание. Я занималась коньками в детстве и, когда закончила карьеру гимнастки, даже просила, чтобы меня взяли в балет на льду, но тренер сказал, что я уже старовата. Кататься люблю до сих пор и в "Ледниковом периоде" согласилась участвовать не раздумывая. Еще сходила бы посмотреть на соревнования по синхронному плаванию или на хороший футбольный матч. ■

ФОТО: ІМ-ФОТОСТУДИЯ

ЭХ, ЯБЛОЧКО!

Яблоко – лучший энергетик. Исследование Университета Тафтс (Бостон) демонстрирует, что содержащийся в яблоке антиоксидант кверцетин повышает эластичность легких и помогает им лучше поглощать кислород. Больше всего кверцетина содержит сорт "пепин шафранный" – в одном яблоке столько же, сколько в трех апельсинах или восьми бананах.

65

САНТИМЕТРОВ. ЕСЛИ КОМПЬЮТЕРНЫЙ МОНИТОР НАХОДИТСЯ НА ЭТОМ РАССТОЯНИИ ОТ ТВОЕГО ЛИЦА, ГЛАЗА УСТАЮТ МЕНЬШЕ ВСЕГО

ПЕРЦОВАЯ ЗАЩИТА

Неутомимые труженики науки из Университета Цинциннати нашли еще одно применение капсаицину – веществу, которое делает перец таким острым. Капсаицин наносили на кожу мыши, затем вызывали у грызуна сердечный приступ. **Повреждения сердечной мышцы у испытуемого оказывались на 85% меньше, чем у мыши, не смазанной перцем.** Почему так происходит, пока непонятно. Ждем опытов на людях.

АСПИРИН ПРОТИВ АСТМЫ

Британские ученые (куда без них) долгое время кормили 22 000 добровольцев белыми таблетками. Выяснилось: в той части группы, где этими таблетками был аспирин (325 мг один раз в два дня) астмой заболевали на 22% реже, чем в той части, где за таблетки выдавали обычный сахар.

НЕ КУРИ И НЕ ТОЛСТЕЙ

Бросил курить и набрал вес? Японские ученые утверждают, что это не единственная проблема. Они исследовали 445 мужчин, завязавших с табаком, и 2403 курящих и выяснили, что **у тех, кто бросил, повысилось давление и уровень холестерина, зато снизился гемоглобин.** Вывод: бросая курить, будь начеку, и чуть что – марш в поликлинику.

МОЛЧАНИЕ — НЕ ЗОЛОТО

Не показываешь друзьям свою девушку — готовься болеть. Ученые из Университета Колорадо утверждают, что мужчины, которые скрывают личную жизнь, чаще обращаются к врачам, чем те, кто открыт и общителен. Ученые даже называют главные проблемы скрытных парней: головная боль, тошнота, упадок сил и отсутствие аппетита.

МУЖСКОЙ РАЗГОВОР

Если ты все же решил поговорить о сексе, то скорее будешь хвастаться, а не жаловаться. Таковы результаты опроса, проведенного на сайте Mhealth.ru.

Результаты опроса на сайте Men's Health, в котором приняли участие 1048 человек.

КАКОЙ ТАКОЙ ПАВЛИН-МАВЛИН?

При виде сексуальной красотки распустил хвост и начал громко говорить глупости? Оставил чаевые, превышающие размер счета? Забыл о времени? Ученые считают, что **присутствие красивой женщины так влияет на лимбическую систему твоего головного мозга, что ты забываешь о самоконтроле.** Стоит держать себя в руках, иначе официантка в мини выудит из тебя все деньги.

3000

ИМЕННО СТОЛЬКО РАЗ ЗАНИМАЕТСЯ СЕКСОМ СРЕДНЕСТАТИСТИЧЕСКАЯ ПАРА ЗА ВРЕМЯ СОВМЕСТНОЙ ЖИЗНИ

ОНА ТЕБЯ ВИДИТ

Женщины считывают эмоции окружающих лучше, чем мужчины, пишет журнал Neuropsyhologia. Возможно, когда-то женщины пользовались этим, чтобы избегать опасности и оберегать потомство. Сейчас они, вероятно, используют это для того, чтобы вить из тебя веревки. Так что следи за своими эмоциями — целее будешь.

НЕ ЗАБУДЬ ПОЛИТЬ ПОМИДОРЫ!

Дачники, трясущиеся каждую пятницу в электричке с кроссвордом и рассадой, поступают в высшей степени мудро. Ученые из Нью-Йоркского университета утверждают, что копание в огороде – один из лучших способов борьбы со стрессом. Благодаря вещам очевидным – свежему воздуху и физической нагрузке, и неочевидным – вещества, выделяемые свежескошенной травой, улучшают работу гиппокампа и миндалевидного тела мозга, делая человека расслабленным и счастливым.

ТИХИЙ ТРУД

Обычно социологи составляют списки самых стрессовых профессий, а вот ученые из Университета Южной Каролины поступили наоборот. Перед тобой **пятерка самых спокойных профессий по их версии: электрики и слесари, биологи, архитекторы, программисты, инженеры-строители.** При этом самой стрессовой работой ученые считают труд официантов.

42

ПРОЦЕНТА ИЗЛЕЧИВШИХСЯ ОТ РАКА УВЕРЕНЫ, ЧТО ПРИЧИНОЙ ЕМУ БЫЛ ИМЕННО СТРЕСС

В ДЫНЮ

Психуешь и грызешь карандаши? Лучше погрызи дыню – французские исследователи установили, что **дынный сок способствует снижению усталости и раздражительности, улучшению сна – типичных симптомов стресса.** Если хочешь казаться человеком умным, можешь запомнить название действующего вещества – супероксиддисмутаза.

Самое банальное исследование месяца

Стресс вызывает проблемы с эрекцией

Исследование британского Королевского общества хирургов

ФОТО: GETTY/FOTOBANK, PROFMEDIA INTERNATIONAL S.R.O., PIXMAC

на правах рекламы

Levi's
Levi's
СУЩЕСТВУЕТ ОДЕЖДА, СПОСОБНАЯ ИЗМЕНИТЬ ТЕБЯ ДО НЕУЗНАВАЕМОСТИ...
ВСТРЕЧАЙТЕ — LEVI'S® ENGINEERED JEANS®!
СМЕНИВ ПОСЛЕ РАБОТЫ СТРОГИЙ КОСТЮМ МЕНЕДЖЕРА НА LEVI'S® ENGINEERED JEANS®, ТЫ ОЩУЩАЕШЬ СВОБОДУ ДУХА, ЯРКУЮ ИНДИВИДУАЛЬНОСТЬ И БЕЗУДЕРЖНУЮ ЭНЕРГИЮ.
LEVI'S® ENGINEERED JEANS® — СВОБОДА ДВИЖЕНИЯ, СВОБОДА САМОВЫРАЖЕНИЯ, СВОБОДА ВО ВСЕМ!

ЭЛЕМЕН

НЕВЕРОЯТНО, НО ФАКТ

ПЕРЕД ТОБОЙ — ПЯТЬ СВЕЖИХ НАУЧНЫХ ИССЛЕДОВАНИЙ. ЧЕТЫРЕ ИЗ НИХ ПРИДУМАЛИ РЕДАКТОРЫ MEN'S HEALTH, И ЛИШЬ ОДНО СУЩЕСТВУЕТ НА САМОМ ДЕЛЕ. ДОГАДАЙСЯ КАКОЕ — И ПЕРЕВЕРНИ СТРАНИЦУ.

НТАРНО

ПОД РЕДАКЦИЕЙ ИВАНА ГЛУШКОВА

1

Самые темпераментные женщины – со вторым и третьим размером груди. Наименее темпераментные – с четвертым, предполагают ученые из Германии.

2

Больше других довольны своей сексуальной жизнью женщины-сладкоежки и вегетарианки, выяснили испанские сексологи.

3

Чем больше размер груди женщины, тем чаще она испытывает оргазм, заявляют французские ученые.

4

Женщина тем чаще испытывает оргазм, чем богаче ее сексуальный партнер, утверждают британские исследователи.

5

Женщины, проживающие в умеренном климатическом поясе, чаще испытывают оргазм, чем жительницы тропиков и субтропиков, говорят ученые из Ирландии.

ОЙ! В мартовский номер закралась ошибка – мы забыли указать правильный ответ на "Невероятно, но факт!" из номера февральского. А правильный ответ такой – "Беременные женщины должны есть мелкую рыбу, утверждает нью-йоркский ученый Элизабет Сьюард".

ФОТО: FOTOBANK/POPSTAR

ЧЕГО ИЗВОЛИТЕ?

“Лесбиянство, гомосексуализм, мазохизм, садизм — это не извращения. Извращений, собственно, только два: хоккей на траве и балет на льду”, — говорила Фаина Раневская. MH выбрал пятерку самых странных... назовем это увлечениями.

ГАНМЕН-КООГЕКИ

В переводе с японского — “нападение на лицо”. Это разновидность назофилии, влечения к носам. Смысл в том, чтобы превратить нос партнера в пятачок. Для этого вставь по пальцу в каждую ноздрю партнерши и потяни вверх. Те, кто не подвержен мукофилии (любви к слизи, например, соплям), используют вместо пальцев специальные цепочки и зажимы. Успехом забава пользуется почти исключительно в Японии.

УРСУСАГАЛЬМАТОФИЛИЯ

То есть тяга к занятию сексом с плюшевым мишкой. Сгодятся не только мишки, но и зайцы, чебурашки, еноты — любые достаточно мягкие игрушки. Обязательно посмотри фильм “Другой мир”, в финале которого хрупкая девушка совращает игрушечного медвежонка с огромным фаллосом.

АЗОТНАЯ ГИПОКСИФИЛИЯ

Гипоксия — состояние кислородного голодания, которое придает оргазму новые ощущения. Чтобы не мучиться с веревками, можно дышать закисью азота. Среди кандидатов на премию Дарвина за нелепую смерть есть некий американец Гарри Ашбрук. Его нашли голым, мертвым, с презервативом на голове и баллоном азота рядом. Парень накачал кондом газом, надел его на голову, но переборщил с дозой.

АУТОАССАСИНОФИЛИЯ

Аутоассасинофилы промышляют сексом под угрозой собственной жизни. Ничто так не бодрит их, как звуки разрывающихся бомб и запах напалма. Главное — управиться до того, как оригинальная аутоассасинофилия обернется банальнейшей некрофилией. Если путешествия по горячим точкам для тебя утомительны, можно инсценировать опасные ситуации, например, ДТП. В таком виде мания называется симфорофилия.

ФОРМИКОФИЛИЯ

Смысл занятия — в достижении оргазма от копошащихся на гениталиях насекомых. Легендарный маркиз де Сад советовал нанести на половые органы варенья, чтобы насекомые копошились именно там, где надо. А еще можно лечь в ванну: высаженным на торчащую из воды гениталию насекомым просто некуда будет деваться. В качестве наглядного пособия можно использовать фильмы японской студии Soft Demand. Самый известный — “Насекомоядная девственница-2”.

НЕВЕРОЯТНО, НО ФАКТ

О том, что американский врач Дуайт Эванс действительно публиковал труд, в котором утверждает: обладательницы силиконовых грудей чаще кончают жизнь самоубийством, — первым догадалась Екатерина Агеева из Рязани. Она получает от нас уникальный (всего 1000 флаконов на весь мир!) аромат Hugo Man, сделанный в соавторстве со знаменитым дизайнером Каримом Рашидом.

КАК ДВА ПАЛЬЦА: ТУАЛЕТНАЯ ВОДА, СОДЕРЖАЩАЯ В СЕБЕ НОТЫ МУСКУСА, ДЕЙСТВУЕТ НА ЖЕНЩИН КАК АФРОДИЗИАК

ФОТО: POPSTAR/FOTOBANK

ПОСЛЕ БАЛА

Увы, суровая правда жизни такова — от похмелья спасает только время. Но пережить это время с меньшими мучениями поможет наш антибодунный бутерброд с утра. И большой стакан воды.

ХЛЕБ С ОТРУБЯМИ

Главный источник витамина B, помогающего взбодриться твоему расслабленному, а точнее, в конец разбитому телу. Чем грубее помол, тем лучше, разумеется.

КИНЗА

Ощущение, будто в животе снимается фильм с Брюсом Ли? Кинза применяется в народной медицине многих народов как средство от проблем с желудком. Для полного счастья запей бутерброд кефиром.

ТЕРТАЯ МОРКОВЬ

Главное природное лекарство для зрения, как мы помним. Вот и нечего изобретать велосипед, наведи резкость, потерев морковки в свой бутерброд. В половине корнеплода — дневная норма бета-каротина.

ШПИНАТ

В нем тот же бета-каротин, что и в моркови. Но его мы пустим не на улучшение зрения, а на борьбу с никотином, серьезно подкосившим твое здоровье. Даже если курил вчера не ты.

ЗАПЕЧЕННАЯ ТЕЛЯТИНА

Ударная доза протеина необходима твоей печени, чтобы нейтрализовать всю дрянь, накопленную вчера за стойкой бара. Нет мяса — замени его тунцом или вареными яйцами.

ТЕРТЫЙ КАБАЧОК

Витамин C — то, что тебе нужно, чтобы поддержать раскисший на вчерашних дрожжах иммунитет. Помни главное — кабачок нельзя чистить, большая часть витамина содержится в кожуре.

ХУМУС

Потряхивает после вчерашнего? Намажь на хлеб хумус — содержащиеся в нем магний и кальций успокоят распоясавшуюся нервную систему. Плюс эта бобовая паста сделает твой бутерброд более сытным.

КАК ДВА ПАЛЬЦА: ЗАКОНЧИ ЗАВТРАК ГРЕЙПФРУТОМ — ЕГО СОК ЗАМЕДЛЯЕТ ПИЩЕВАРЕНИЕ, И ТЫ ДОЛЬШЕ БУДЕШЬ СЫТЫМ

ФОТО: PETER THIEDEKE

НА КОВЕР!

Поза воина II

ЭТА ЙОГОВСКАЯ ПОЗА ДЕЛАЕТ НОГИ КРЕПКИМИ И СТРОЙНЫМИ, ИЗБАВЛЯЕТ ОТ СУДОРОГ В ИКРОНОЖНЫХ МЫШЦАХ И БЕДРАХ, ВОЗВРАЩАЕТ ГИБКОСТЬ НОГАМ И СПИНЕ, ТОНИЗИРУЕТ ОРГАНЫ БРЮШНОЙ ПОЛОСТИ.

1 Встань в тадасану (ноги вместе, ступни параллельны друг другу, руки вытянуты вдоль тела, бедра отведены назад, шея расслаблена, плечи вниз). Смотри прямо перед собой.

2 Сделай глубокий вдох и прыжком расставь стопы на ширину 120–135 см. Вытяни руки в стороны, выровняв их в одну линию с плечами; ладони развернуты вниз к полу.

3 Разверни правую стопу вправо на 90°, левую — тоже вправо, градусов на 30.

4 На выдохе согни правую ногу в колене так, чтобы правое бедро оказалось параллельно полу. Следи за тем, чтобы голень была строго перпендикулярна полу и колено не выдавалось вперед.

5 Тяни руки в стороны так, словно тебя растаскивают два человека.

6 Поверни голову вправо и посмотри на ладонь. вытяни мышцы задней поверхности левой ноги. Следи за тем, чтобы ноги находились в одной плоскости с корпусом.

7 Оставайся в позе 20–30 секунд, дыши ровно и спокойно. На вдохе вернись в положение, описанное в пункте 2.

8 Выполни пункты 2–6, заменив “правое” на “левое” и наоборот.

9 На вдохе вернись в положение, описанное в пункте 2. Затем на выдохе прыжком возвращайся в тадасану.

Модель: Константин Ковалев, ведущий преподаватель сети центров йоги Yoga Practika

КАК ДВА ПАЛЬЦА: СООТНОШЕНИЕ БЕЛКОВ И УГЛЕВОДОВ В ТВОЕЙ ПОСТТРЕНИРОВОЧНОЙ ЕДЕ ДОЛЖНО БЫТЬ ОДИН К ТРЕМ

Я ХУДЕЮ, ДОРОГАЯ РЕДАКЦИЯ

"СПАСИБО ЗЕФИРУ!"

ДМИТРИЙ СТРИЖАК
Возраст: 23 года
Рост: 176 см
Вес до: 105 кг
Вес после: 80 кг
Срок похудения: 8 месяцев

● **Диета** Мне помогло похудеть золотое правило "надо меньше жрать". Не есть на ночь, обойтись без сладкого и мучного. Никаких особых диет — просто нормальное питание плюс разгрузочный день (один кефир) раз в неделю. Я сладкоежка, но мне удалось найти для себя компромисс — зефир. А если заедать его обезжиренным творогом, получается настоящее качковское лакомство. Да и вообще, достаточно заставить себя отказаться от всяких пирожных и сосисок — и начинаешь открывать для себя новый яркий вкус того, что раньше казалось сущей гадостью.

● **Фитнес** Я тренировался ежедневно, но не изнуряя себя, делал упор на короткие интенсивные занятия. Плюс бейсбол — чтобы процесс похудения не был таким скучным. Когда дошел до цифры 80, сократил количество занятий до трех в неделю, и вот уже два года мой вес удерживается на стабильном уровне.

КОММЕНТАРИЙ ДМИТРИЯ СМИРНОВА
Отличная идея — зефир. Много яичного белка, умеренное содержание сахара. Только очень важно, чтобы это был просто зефир, без шоколада. Черт, надо самому попробовать есть зефир с творогом!

Если тебе, как и нашему читателю, есть чем похвастаться — шли фото до и после по адресу: gologramma@imedia.ru. В качестве поощрения за старания — отличная пароварка от Tefal для приготовления вкуснейших качковских обедов и ужинов.

ФОТО: АЛЕКСАНДР КОНОТОП

КАК ДВА ПАЛЬЦА: ОВОЩНОЙ СУП — СПОСОБ СНИЗИТЬ КАЛОРИЙНОСТЬ ОБЕДА НА 25%. ПРОСТО МЕНЬШЕ СЪЕШЬ ВТОРОГО

РАСХОД ТОПЛИВА

Ты удивишься, но за час игры в, казалось бы, расслабленный бадминтон, согласно исследованию Университета Южной Каролины, сжигается больше калорий*, чем за час беготни за футбольным мячом. В общем, рой калориям яму.

*Из расчета на мужчину весом 85 кг. А подробнее про волшебные ракетку и волан читай на стр. 70

Спасатели, вперед!

КТО-ТО ГРОХНУЛСЯ БЕЗ СОЗНАНИЯ У ТВОИХ НОГ И ПОМИРАЕТ? ЕСЛИ У ТЕБЯ ЕСТЬ ТЕЛЕФОН И ЗАПИСИ КЛАССИЧЕСКОГО ДИСКО — ЕГО ЖИЗНЬ СПАСЕНА.

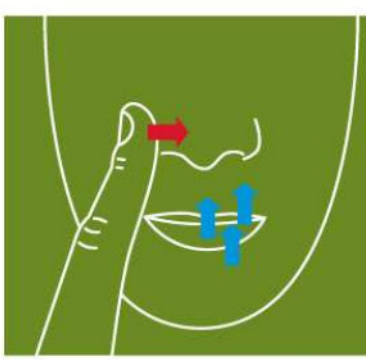
1 Если вокруг ни души, то, прежде чем хоть что-то предпринимать, позвони в скорую. Если увидел других людей — ори, чтобы бежали к тебе и вызывали врача, а сам принимайся за массаж сердца.

2 Делается он скрепленными, как на рисунке, ладонями. Положи руки ровно на центр груди, при этом они должны быть вытянуты вертикально вниз — чтобы массировать умирающего с максимальной силой.

3 С силой надави на грудь. Услышишь треск — не останавливайся. Сломанное ребро за спасенную жизнь — ерундовая плата. После каждого нажатия полностью снимай руки с груди страдальца.

4 Поддерживай правильный темп — 100 ударов в минуту. Именно в нем написана классическая песня Bee Gees "Stayin' Alive". Долбить человека в грудь в таком темпе нелегко, поэтому меняйтесь каждые 1–2 минуты с другим случайным прохожим — пока не приедет скорая или человек не очнется.

ФОТО: PROFMEDIA INTERNATIONAL S.A.



ПРИМИ НОС

Специальное йоговское упражнение для борьбы с повышенным давлением. Зажми одну ноздрю и вдохни через другую. Задержи дыхание. Выдохни через другую ноздрю. На каждое действие должно уходить 2, 8 и 4 секунды соответственно. Теперь повтори то же самое, поменяв ноздри. Опытный йог делает 20 повторов, неопытный начинает с 3 и постепенно доходит до 20.

КАК ДВА ПАЛЬЦА: БОЛЯТ УШИ? ЗАТКНИ ИХ ВАТОЙ, СМАЗАННОЙ ВАЗЕЛИНОМ, ПРЕЖДЕ ЧЕМ ИДТИ В ДУШ, ЧТОБЫ НЕ ПРОМОКЛИ

Формула страха

ЕСЛИ МЫСЛЬ О ТОМ, ЧТО ЗАВТРА — ПОНЕДЕЛЬНИК И СНОВА НАДО НА РАБОТУ, ВЫЗЫВАЕТ У ТЕБЯ ПАНИКУ И НЕРВНЫЙ ТИК, — ТО ТЫ ПРОСТО НЕ ЧИТАЛ ЭТУ ЗАМЕТКУ.

КАРЬЕРНАЯ ЛЕСТНИЦА

"Интенсивная тренировка стабилизирует уровень гормона стресса кортизола в крови", — заверяет профессор Стефен Блум из Имперского колледжа Лондона. Каждый раз, за 10-15 минут до того, как идти к ректору просить денег на очередное исследование, он совершает три 30-секундных забега по близлежащей лестнице — вверх, вниз и снова вверх. Это насыщает мозг кислородом, в том числе те его отделы, что отвечают за стресс.

МОЛОКО ЗА ВРЕДНОСТЬ

Пей кофе с молоком. Содержащиеся в молоке протеины снижают чувствительность рецепторов мозга к кортизолу. Но учти, что молоко ослабляет действие кофеина, поэтому, если чувствуешь вялость, запивай забеленный кофе обычным рабоче-крестьянским черным.

ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ

Рецепторы, отвечающие за стресс, можно тренировать точно так же, как бицепс или лобково-копчиковую мышцу. Определи, что вызывает у тебя наибольшее волнение — откровенный разговор с начальником, незнакомой девушкой или десятком незнакомых качков в баре — и регулярно заставляй себя проходить через такой стресс. Помимо психологической твердости ты наверняка обзаведешься полезными знакомствами. И, может быть, парой шрамов.

ИДИ НА КРАСНЫЙ

Круглый год радостно орать "Мистер, велкам ту май шоп!" и не сходить от этого с ума египетским продавцам позволяет регулярное питье чая каркаде. Вещества, содержащиеся в нем, борются со свободными радикалами, возникающими в организме из-за действия кортизола. При этом чай не снижает уровень самого кортизола и адреналина в организме — и ты остаешься бодрым и энергичным.

КАК ДВА ПАЛЬЦА: ФЛИРТУЙ С СОТРУДНИЦАМИ — ЭТО ПОМОЖЕТ В РАБОТЕ, ГОВОРЯТ В ВАШИНГТОНСКОМ УНИВЕРСИТЕТЕ

ДОМОСТРОЙ

КАК СО СТЕНОЙ ГОВОРИТЬ

Для того чтобы что-то повесить на стену, нужно: а) найти дрель; б) сделать дырку; в) ввернуть в нее шуруп. Про правила пользования дрелью прочитаешь в инструкции, а мы напишем про решение всяких мелких сопутствующих проблем.

1. Если стенку оштукатурить, а потом попробовать забить в нее гвоздь, штукатурка раскрошится. Но, если на то место, куда ты планируешь забивать гвоздь, приклеить кусок пластыря, ничего сыпаться не будет.
2. Если под рукой нет дюбеля, используй вместо него кусок карандаша любого цвета. Он и попрочнее будет.
3. Во время ремонта засунь в старую дырку канцелярскую кнопку или, если не влезет, скрепку. Тогда после поклейки обоев ты легко найдешь искомую дырку с помощью магнита.

ФОТО: GETTY/FOTOBANK, FOTOIMEDIA, PROFMEDIA INTERNATIONAL S.R.O.

О главном

12 ОТКРЫТИЙ, КОТОРЫЕ ТЫ СДЕЛАЕШЬ, СТАВ ОТЦОМ

1. Квартира смертельно опасна Все предметы, лежащие ниже уровня твоего пояса, будут либо уничтожены, либо использованы для нанесения увечий. 90% твоих дел по "воспитанию" дитя — это попытки спасти его от травмы.

2 Сон — новая эротическая фантазия Восемь беспробудных часов — это прекраснее, чем принять ванну с Верой Брежневой. По крайней мере, на сон у тебя еще есть силы.

3 У тебя неприятный характер Ты узнаешь себя в его капризах, в его упорстве, в его вредности. Похоже на маленькое кривое зеркало. Заодно поймешь, какой занозой в заднице ты был для своих предков.

4. Зато ты станешь идеалом для дочери Именно ты сформируешь ее вкус к мужчинам. Постарайся соответствовать, если хочешь, чтобы у тебя со временем появился приличный зять.

5. Не все зависит от тебя Когда ты в первый раз уронишь ребенка головой об пол (не "если", а именно "когда"), ты будешь молиться, чтобы все закончилось хорошо. Даже если не знаешь ни одной молитвы и никогда ни в кого не верил.

6 Ты — "плохой" следователь К двум годам ребенок научится манипулировать твоей женой, как Путин вертит Думой. Если не хочешь жить с маленьким диктатором, тебе самому придется командовать, наказывать и 50 раз на дню говорить слово "нет". Неприятная роль, но кто-то должен это делать.

7. Свободное время — когда он спит Ребенок — работодатель, не знающий Трудового кодекса. Выходных для него не существует.

8 Маленький — не значит тихий Пусть он весит шесть кило — расстроившись, он мастерски воспроизводит звучание звена Су-35 в режиме атаки. Да, некоторые еще во сне храпят. Басом.

9. Хороший мультфильм можно посмотреть 50 раз.

10. Ты мог бы вести переговоры с террористами "Он не хочет на улицу. Нет, он хочет на улицу. Нет, эти перчатки не подходят. Нет, он не будет просовывать ручку в рукавчик. Нет, он все же не хочет на улицу. Это — моя игрушка, хоть она и чужая..." Все переговоры — мягким голосом, с улыбкой и уменьшительно-ласкательными суффиксами.

11 Счастье есть Ребенок не только сам искренне переживает все происходящее, но и тебя заставляет испытывать очень острые радость, нежность, умиление. Каким бы циником ты ни был, от многих его поступков и фраз тебе придется вытирать слезы умиления. И нечего тут стесняться.

12. Ты лошадка, и-го-го.

КАК ДВА ПАЛЬЦА: РОССИЯНИН СТАНОВИТСЯ ОТЦОМ В СРЕДНЕМ В 25 ЛЕТ. ЕВРОПЕЕЦ — В 30. МОЖЕШЬ НЕ ТОРОПИТЬСЯ, УСПЕЕШЬ

ИЛЛЮСТРАЦИЯ: ВАЛЕНТИН ТКАЧ

Как провести с пользой...

МАРТ →

17

ПЕРВЫМ СЫГРАТЬ В ИГРУ GOD OF WAR III
Издатель: Sony. Платформа: PS3
Обманутый Зевсом спартанец Кратос достает огромный топор и методично крушит им пасти львам, глаза циклопам, животы титанам. Принимает ванны с богинями и дерзит царям. В конце пути обретает счастье. От тебя требуется самая малость — стучать по кнопкам, смотреть на диковинно красивые картинки, не забывая подкрепиться сыром и оливками — уж очень действо затягивает. Жаль, что Гомер был слепой.

АПРЕЛЬ →

1

УВИДЕТЬ ПРЕМЬЕРУ ФИЛЬМА "ХЛОЯ"
Режиссер: Атом Эгоян
Американский ремейк хорошего французского фильма про двух женщин и одного мужчину, которые делают друг другу плохо. Жена из каких-то мазохистских соображений нанимает девушку по вызову, чтобы та шпионила за благоверным. Девушка ведет себя вызывающе. Никто никому не верит, все друг с другом спят. Оригинальный фильм с Жераром Депардье, Фанни Ардан и Эммануэль Беар по современным меркам застенчив. Новую версию сделал мужчина, и таких эротических триллеров не было давно.

9

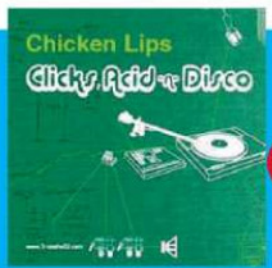
СХОДИТЬ НА КОНЦЕРТ DUKE ELLINGTON ORCHESTRA В КРЕМЛЕВСКИЙ ДВОРЕЦ

10

ЗАГЛЯНУТЬ В "Б1 MAXIMUM" НА ВЫСТУПЛЕНИЕ GOTAN PROJECT

11

НАЧАТЬ ТРУДОВУЮ НЕДЕЛЮ ДИСКОМ CLICS, ACID 'N' DISCO
Исполнитель: Chicken Lips
Лейбл: Trust the DJ, 2005
Жанр: диско, хаус, космос Энергично-шизофреническая ретроэлектронная подборка от английских любителей ламп и транзисторов. Космическая дискотека, но без обычного для такой музыки приторно-романтического сахарного сиропа.



14

ПОСЛУШАТЬ КАЛИФОРНИЙСКУЮ ГРУППУ DEERHOOF, ИГРАЮЩУЮ АВАНГАРД, ГАРАЖ, ПСИХОДЕЛИЮ, НОЙЗ, ИНДИ И ЕЩЕ С ДЕСЯТОК СТИЛЕЙ. КЛУБ "ИКРА"

24

СХОДИТЬ НА КОНЦЕРТ METALLICA В "ОЛИМПИЙСКИЙ". ПРОЧИТАТЬ ПРО ТРЕНИРОВКУ МУЗЫКАНТОВ METALLICA — В СЛЕДУЮЩЕМ НОМЕРЕ ЖУРНАЛА

29

ПОТРАТИТЬ ДЕНЬ НА ДВОЙНОЙ АЛЬБОМ TWO PAGES
Исполнитель: 4 Hero. Лейбл: Talkin' Loud, 1998
Жанр: джаз, даунтемпо, драм-н-бейс Диск убедительно демонстрирует, что значит быть музыкальным продюсером. Нет, не мять по углам грудастых девиц из провинции, приговаривая: "Я из тебя звезду сделаю". Это значит — найти высококлассных музыкантов и вокалистов и заставить их выжать из инструментов и глоток все, на что они способны. А потом все, что сделали другие, скромно и честно подписать своим именем.

18

ТАК ТОЛКОМ И НЕ ИСПУГАТЬСЯ НА ПРЕМЬЕРЕ "КОШМАРА НА УЛИЦЕ ВЯЗОВ"
Режиссер: Сэмуэль Байер Довольно бережная реставрация великого сериала, из-за которого у тебя наверняка были проблемы со сном в 80-х и 90-х. Фредди Крюгера играет страшно талантливый актер Джеки Эрл Хейли, прославившийся слабостью к ролям разных психопатов. Соответственно, акцент в фильме делается не на мистику, а на богатый внутренний мир Фредди, которого не любила мама и били одноклассники. Не страшно, но забавно.

КАК ДВА ПАЛЬЦА: ВЫБИРАЙ ПИВО ПОГОРЧЕЕ — ЧЕМ БОЛЬШЕ ХМЕЛЯ, ТЕМ БОЛЬШЕ ПОЛЕЗНЫХ ДЛЯ ТЕБЯ АНТИОКСИДАНТОВ

НЕСКОЛЬКО СОВЕТОВ, КАК БЫТЬ БОДРЫМ СТАРИКОМ

37

НА СТОЛЬКО ПРОЦЕНТОВ УМЕНЬШИТСЯ РИСК ИНФАРКТА, ЕСЛИ ТЫ БУДЕШЬ СПАТЬ ДНЕМ ПО 30 МИНУТ 3 РАЗА В НЕДЕЛЮ

РАБОТА

НЕ СВОДИТ ТЕБЯ С УМА, А ВОВСЕ НАОБОРОТ. ЧЕМ ПОЗЖЕ ТЫ УХОДИШЬ НА ПЕНСИЮ, ТЕМ ДОЛЬШЕ СОХРАНЯЕШЬ ЯСНОСТЬ УМА, УТВЕРЖДАЮТ ГОЛЛАНДСКИЕ УЧЕНЫЕ

54

МЕСЯЦА. НА СТОЛЬКО УДЛИНИТСЯ ТВОЯ ЖИЗНЬ, ЕСЛИ ТЫ УМЕНЬШИШЬ СВОЙ РАЦИОН НА 300 ККАЛ В ДЕНЬ

СОЛНЦЕ

ЛУЧШЕЕ ЛЕКАРСТВО ОТ ДИАБЕТА, ОЖИРЕНИЯ И ПРОБЛЕМ С СЕРДЦЕМ. ПРОВОДИ ПОД ЕГО ЛУЧАМИ ХОТЯ БЫ 10 МИНУТ В ДЕНЬ. ИЛИ ЧАЩЕ ЕЗДИ В ОТПУСК

50%

НА СТОЛЬКО ЗАМЕДЛИТСЯ СТАРЕНИЕ КОЖИ ИЗ-ЗА ВОЗДЕЙСТВИЯ СОЛНЦА, ЕСЛИ ТЫ БУДЕШЬ ЖЕВАТЬ ЖВАЧКУ ИЗ КЕДРОВОЙ СМОЛЫ ЕЖЕДНЕВНО

СОЯ

УХУДШАЕТ РАБОТУ МОЗГА, ГОВОРЯТ В УНИВЕРСИТЕТЕ ЛОНГБОРО. АККУРАТНЕЕ С ТОФУ И СОЕВЫМ СОУСОМ, ЕСЛИ ТЕБЕ ЗА 40

ПОЧЕМУ МУЖЧИНЫ ПРОИГРЫВАЮТ

Миллионеры, звезды спорта и шоу-бизнеса... Я знаю, почему они достигли успеха, а ты — нет.

ТЕКСТ: МАРК ЦИММЕРМАН

Эта мысль пришла ко мне где-то на полпути от Палм-Спрингс к Лос-Анджелесу: в белом фургоне, направляющемся на запад. За рулем сидел актер Мэттью Макконахи. Мы провели в Палм-Спрингс целый день ради очередной обложки Men's Health, так что в дороге я брал интервью. Макконахи — хороший собеседник. Мы откровенно говорили на самые разные темы — победы над собой, дружба, честность, мужская солидарность. То, что теперь почему-то называют пафосной ерундой: если ты рассуждаешь обо всех этих вещах, будь ты хоть кинозвезда — тебя засмеют или по крайней мере наградят презрительной ухмылкой. "О боже, он всерьез!" — выпучат они глаза. Или еще хуже: "Господи, да он идиот".

Итак, посреди весьма содержательного разговора в том самом белом вэне меня вдруг озарило: не бывает успешных скептиков! Успешных циников, нытиков и все такое. Смотри сам: настоящего успеха (чем бы общество его ни измеряло — деньгами, славой, счастьем или семейными ценностями) нельзя достичь, если ты ни во что не веришь. Почему? У Макконахи есть очень понятный ответ: "В любой ситуации скептики обращают внимание на минусы, а не на плюсы. Так го-

ИЛЛЮСТРАЦИИ: МИХАИЛ ВЫРЦЕВ/СТУДИЯ BANG! BANG!

раздо проще. И они вечно и во всем ищут виноватых. Это тупик. Если что-то вдруг не получилось — не нужно зацикливаться на прошлом, нужно смотреть вперед. Мой девиз — "Просто жить дальше". Это мое кредо и жизненный компас".

Если это высказывание кажется тебе слишком наивным и даже забавным, в тебе есть толика здорового скептицизма. Но я — человек, который брал интервью у сотни гиперуспешных людей — от миллиардеров до учителей, — могу сказать: они не считают, что мир неправильно устроен и виноват перед ними. Стив Джобс, Барак Обама, ребята из Google — они не то чтобы очень скептичны. Джордж Клуни, Боно, креативщики из Pixar — они настолько искренни в своей работе, насколько ты только можешь представить. Как бы ни относиться к Джорджу Бушу, он — не скептик. Скептики не становятся президентами Соединенных Штатов Америки.

ЭТИ РЕБЯТА ПРОСТО ЖИВУТ И БЕРУТ ОТ ЖИЗНИ то, что им необходимо. В случае провала они спрашивают себя: что я сделал не так и что мне изменить в себе? Они целеустремленные и талантливые, и, главное, они всегда пытаются найти хоть что-нибудь хорошее даже в самой тяжелой ситуации. Мне понадобилось много лет, чтобы понять это. И когда я это осознал, мне будто запустили тортом в лицо — вместе с чугунной сковородкой, на которой его готовили.

ЕСЛИ ТЫ ПОСТАВИЛ НА КОН ВСЕ И ПРОИГРАЛ — ИЛИ, ЧТО ЕЩЕ ХУЖЕ, ТЕБЯ ОБМАНУЛИ, — ТВОЕ СЕРДЦЕ БУДЕТ РАЗБИТО ВДРЕБЕЗГИ. НО ЧТО МЫ СО ВСЕМ ЭТИМ МОЖЕМ СДЕЛАТЬ? МЫ ЗЛИМСЯ!

Макконахи рассуждает о вечном в фургоне, который он сам тюнинговал. Прямо с потолка свисает микрофон, как в туристических автобусах. В него Макконахи наговаривает свои мысли во время длинных поездок из Лос-Анджелеса домой, в Техас. Циник бы посмеялся, узнав о такой дурацкой привычке известного актера. Но ведь циники вообще любят посмеяться над тем, что тешит их самолюбие — мол, они такими глупостями никогда бы не стали заниматься. Проще всего назвать кого-то жизнерадостным придурком. Ну и пожалуйста! Зато у Макконахи есть все то, чего им никогда не видать. У него очень много денег, собственная продюсерская компания, красивый дом, отличная семья и любимая работа. Я знаю, потому что он сам мне рассказал об этом в таких терминах. И я ему верю, потому что видел "дурацкий" микрофон в его автомобиле.

Скептики — острые на язык, скрытные и хамоватые. Они пропагандируют свой образ мыслей с глазу на глаз: давай, иди сюда, давай посидим тут и будем скептиками вместе. Это очень здорово — все время злиться и стоять на месте! Они играют в то, что мои друзья называют "жалобная спираль" — это когда одинаково думающие люди собираются вместе и по кругу жалуются на жизнь, так что даже небольшая проблема в их глазах становится всемирным заговором. Они нападают на успешных людей, прикрываясь критикой несправедливости: "Зарплаты в команде Yankees делают из бейсбола бизнес, а не спорт!", "Бонусы в компании Goldman Sachs развращают общество", "Мой босс рушит мою жизнь!"

НЕ СЛИШКОМ ЛИ ТЫ СКЕПТИЧЕН?

Скептики чаще обычного мучаются из-за давления и страдают сердечными приступами. "Они не верят врачам и предпочитают симптоматическое лечение, стремясь просто унять боль, а не излечиться от недуга", — говорит Филипп Мирвис, исследователь из Бостонского колледжа. Можно сомневаться в правильности некоторых общепризнанных постулатов, но ведь есть огромная разница между здоровым скептицизмом и нездоровым отрицанием всего на свете. Пройди тест, разработанный Мирвисом, чтобы узнать, не ждут ли тебя проблемы.

Оцени каждое высказывание по шкале от 1 до 4, где 1 означает, что ты не согласен с утверждением, а 4 — полностью его поддерживаешь.

1 2 3 4	1 2 3 4	1 2 3 4	1 2 3 4	1 2 3 4	1 2 3 4	1 2 3 4
Большинство людей лгут, если это им выгодно.	Люди декларируют некие этические ценности, но легко отказываются от них, когда речь заходит о деньгах.	Люди волнуются о благополучии окружающих куда сильнее, чем пытаются показать.	Бескорыстных людей жалко: совершенно очевидно, что ими все пользуются.	Большинство людей интересует только их собственная выгода.	На самом деле люди терпеть не могут помогать другим.	Люди от природы лживы.

НЕТ ВОПРОСОВ, МЫ ЖИВЕМ В ЭПОХУ скептицизма. Нас сделали такими (ха-ха!). Мы больше доверяем прохожему на улице, чем собственному правительству. Масса моих талантливых друзей потеряла работу. Моя собственная карьера и финансовое положение полетели в тартарары. Я не просто зол, я в бешенстве! Попросите меня назвать причину того, что мы все оказались в заднице, и я назову вам 20. Талант не всегда имеет значение. Самоотдача ничего не гарантирует. Система существует для того, чтобы обламывать многих и помогать лишь некоторым. Я всерьез подумываю о том, чтобы продавать футболки с надписью: "Все в жизни — вранье". Если кто-то не догадался сделать это до меня.

Все правда. Рискуя прозвучать слишком серьезно, я все же скажу: скептицизм порождается страданием. Искренняя вера в компанию, группу, систему или другого человека заставляет тебя эмоционально выкладываться на 100%, отдаваться делу или отношениям со всей душой. Если ты поставил на кон все и проиграл — или, что еще хуже, тебя обманули, — твое сердце будет разбито вдребезги. Но что мы со всем этим можем сделать? Мы злимся! Мы тратим свое время на сетование по поводу того, на что никак не можем повлиять.

И ТУТ ЕСТЬ ВЫБОР. ТЫ МОЖЕШЬ НАЧАТЬ ИГРУ в жалобную спираль, ведь это так просто. И это прекрасная защита от стресса. Но ты также можешь принять наиболее сложное решение из всех, что только доступно человеку: поверить еще раз. Вот в чем дело: для любого смелого поступка (а именно в нем главный залог успеха) требуется вера не только в случай, но и в собственные возможности. Скептицизм — это не недоверие, это отрицание веры. Вот почему он так опасен. Если ты потерял веру — в свою работу или в какие-либо отношения, — ты абсолютно бесперспективен и бесполезен: как бы талантлив ни был и как бы сильно ни любил. Это своего рода смерть.

Скептики ответят на это своим излюбленным ироничным клише: "Ага, верь всему, что говорят". Даже рекламе какой-нибудь газировки. А ведь этот напиток действительно утоляет жажду. Если довериться людям, жить проще: ты не испытываешь постоянной злости, страха и отчаяния. Хотя даже такой подход не гарантирует спокойствия и уж тем более счастья. Ты все равно можешь ошибиться и сделать неправильный выбор.

Но я свой выбор сделал: да, я готов пить эту газировку. Каждый глоток дается мне с большим трудом, потому что доверять — это очень сложно. Я много лет был скептиком, и мой любимый вид спорта — зубоскальство. И теперь я каждый день борюсь с желчью в себе, как алкоголик пытается побороть ежеминутное желание пропустить стаканчик. Теперь каждый раз, когда мне хочется съязвить, я вспоминаю свои встречи с теми самыми успешными людьми и задумываюсь об их словах. Я не пользуюсь лозунгами вроде "думай о хорошем" или "будь оптимистом". Я не говорю, что безоговорочно верю в себя, в свои таланты или Американскую мечту. Я говорю, что искренне верю в то, что надо искренне верить. Я слишком часто видел, как это работает. Скептики — лгуны. А правда в том, что они сами виноваты в своих несчастьях. ■

От 7 до 14: ты наивен. Возможно, даже слишком. Ты думаешь, что все люди — честные, заботливые и добрые. Твой оптимизм — залог хорошего здоровья, но будь осторожен: ты — легкая добыча для лжецов и разного рода жуликов.

От 15 до 20: ты — нормальный скептик. Ты всегда предугадываешь проблему, поэтому быстро поднимаешься по служебной лестнице. Но твоя привычка сомневаться во всем может повредить любовным отношениям, говорит Мирвис. Так что оставь подозрительность в офисе, ты же не хочешь отпугнуть свою девушку?

От 21 до 28: ты слишком скептичен. И думаешь, что люди — все люди — эгоистичны и двуличны. Ты всегда начеку и готов обмануть любого, если тебе это понадобится, говорит Мирвис. Скорее читай "План действий по оптимизации оптимизма" (справа).

План действий по оптимизации оптимизма

Даже рассудительные люди озлобляются в стрессовых ситуациях. Вот шпаргалка, которая поможет тебе не стать скептиком.

НЕ СМОГ УДЕРЖАТЬ ДЕВУШКУ

Скептик думает: "Все бабы — дуры".
Ты спроси себя: "Что со мной не так?"
Проанализируй ваши отношения, советует Сальваторе Мадди, профессор психологии и социального поведения из Калифорнийского университета в Ирвине. Через несколько месяцев после того, как отношения закончились, поговори с ней по душам — достаточно даже интернет-переписки. Узнай, почему она ушла. "Неважно, что она скажет, будь ей благодарен, — говорит Мадди. — То, что ты узнаешь, может спасти твой следующий союз".

ТЫ НЕНАВИДИШЬ СВОЮ РАБОТУ

Скептик думает: " Я вкалываю ради того, чтобы мой босс сытно жрал".
Ты спроси себя: "Как расставить все точки над i?"
"Корпоративный скептицизм появляется, когда становится очевидным расхождение между словами и делами руководства. Или тебе просто не объясняют, ради чего тут все, — говорит Бен Даттнер, профессор психологии из Нью-Йоркского университета. — Так что попроси босса четко обозначить твои обязанности, возможности роста в карьере и деньгах. Если дела сейчас идут неважно — пусть босс так и скажет, и покажет вам, что он делает для преодоления кризиса и почему".

ТВОИ ДЕТИ НЕ ЛЮБЯТ УЧИТЬСЯ

Скептик думает: "Наша образовательная система ужасна".
Ты спроси себя: "Помогаю ли я им?"
Школа — всего лишь помощник. Вообще-то образование начинается дома. Попроси учителей показать учебные планы, говорит Сальваторе Мадди, и дать совет, как помочь ребенку с уроками. Через месяц обсуди с учителем успехи ребенка. Если не помогло, найми репетитора, но не сдавайся, пока не испробуешь все методы.

74 Рацион
Шаурма, которую не продают на вокзале

78 Карьера
6 уроков от агентов британской разведки

80 Стресс
8 сценариев самых часто повторяющихся снов

84 Организм
Когда рыба калечит, а сперма убивает

86 Отношения
6 мест, которые надо обязательно потрогать

Ракетный комплекс

Самый быстрый спорт с ракеткой, второй в мире по числу занимающихся им людей, один из самых энергозатратных видов спорта на свете — все это бадминтон.

8 ПРИЧИН ЗАНЯТЬСЯ БАДМИНТОНОМ

1
УЛУЧШИШЬ ЗРЕНИЕ
Перемещающийся на большой скорости волан (рекорд скорости — 414 км/ч) — это та цель, за которой придется неотрывно следить. Другими словами, во время игры твои глаза будут постоянно выполнять то самое упражнение, которое так любят прописывать офисным работникам окулисты (отрываться от экрана и фокусировать взгляд на разноудаленных предметах).

2
СТАНЕШЬ КРЕПЧЕ
Прыжки стимулируют укрепление костей. Растет активность формирующих их клеток, улучшается усвоение кальция в межклеточном веществе костей. Это значит, что не только в ближайшем будущем ты будешь меньше подвержен переломам, но и в будущем далеком защитишь себя от проблем с костями.

3
ЛЕГЧЕ ПОХУДЕЕШЬ
Каждый розыгрыш очка — это 50- или даже 100-метровка в быстром темпе. По энергозатратности бадминтон входит в тройку самых сложных игр. К счастью, он так захватывает, что устаешь гораздо медленнее, чем, скажем, во время кросса.

4
СТАНЕШЬ ЛУЧШЕ ТАНЦЕВАТЬ

Бадминтон называют университетом движений человеческого тела, настолько хорошо он развивает координацию. За 45 минут игры в быстром темпе каждый из игроков меняет направление своего движения на 90° около 350 раз, наносит порядка 400 ударов по волану из самых разных положений, постоянно прыгает.

5
ИЗБЕЖИШЬ МАРАЗМА

Мало какой спорт обладает таким разнообразием движений кисти, как бадминтон (в этом отношении его даже сравнивают с игрой на скрипке). Эта игра гораздо больше вовлекает в работу нервную систему, чем силовые упражнения. "Регулярная игра в бадминтон — хорошая профилактика заболеваний, связанных с нарушением личности и ориентации в пространстве и времени", — считает заведующий отделением Московского научно-практического центра спортивной медицины Дмитрий Павленко.

6
МОЖЕШЬ ПРИГЛАСИТЬ ДЕВУШКУ

Бадминтон настолько универсален, что позволяет полноценно играть между собой мужчинам и женщинам. Это не футбол, не хоккей и не регби. Хочешь устроить подруге необычное свидание — пригласи ее поиграть в бадминтон.

Противопоказания

Дмитрий Павленко не рекомендует играть в бадминтон, если:

1. **У тебя есть порок сердца** "Любая кардиологическая проблема — повод проконсультироваться с врачом перед началом занятий. Серьезным противопоказанием к игре станет порок сердца, где есть регургитация (обратный ток крови через клапан)".
2. **Проблемы с давлением** "Бадминтон может и помочь при гипертонии, и навредить. Главное — мерить давление и, исходя из этого, решать, стоит ли сегодня играть".
3. **Проблемы с суставами** "Колени и голеностопы у игроков вылетают регулярно. Если знаешь, что у тебя слабые суставы, играй в спокойный пляжный бадминтон, без резких стартов и прыжков".
4. **Сколиоз** "Так как работаешь одной рукой, можешь еще сильнее навредить осанке".

7
НАЧНЕШЬ БЫСТРЕЕ СООБРАЖАТЬ

Бадминтон — спорт очень быстрый, и времени на принятие решений тут почти нет. По мере того как ты будешь совершенствовать свою игру, ускорится и время твоей реакции на внешние раздражители. Регулярная игра в бадминтон поможет тебе, например, быстрее сориентироваться в сложной ситуации на дороге, когда ты за рулем, тем более что бадминтон улучшает и ориентацию в пространстве.

8
БУДЕШЬ В ФОРМЕ

Ученые факультета физической культуры Университета Бейлор, сравнивая разные виды спорта, пришли к выводу, что для поддержания тела в форме бадминтон — один из лучших. Взрывные нагрузки, прыжки, пробежки и постоянная концентрация — все это требуется от игрока во время матча, так что расслабиться не получится (если оппонент сам не решит схалтурить).

ФОТО: GETTY/FOTOBANK

Волан да корт

В магазине ты увидишь знакомые с детства пластиковые воланы, а также воланы перьевые и комбинированные (в которых есть и пластиковая, и перьевая части). Перьевые всегда лучше, и без них хорошую технику развить будет сложновато. Кстати, есть деление воланов и по скоростным качествам, начинать лучше с более медленных (спроси у продавца). Как бы то ни было, даже такой снаряд будет быстрее своего теннисного собрата. Для игры подойдет любая ровная площадка, при условии что на ней не будет ветра. Отсутствие ямок и бугров — штука жизненно важная: когда бежишь, глядя на волан, узнать об изъянах покрытия можно разве что по хрусту ломающейся ноги. Что до размеров площадки, то ее стороны по правилам должны иметь длину 13,4 и 5,18 м. Сетка висит на расстоянии 1,55 м от земли.

Время

Закладывай на бадминтон час-полтора два раза в неделю. Из этого времени 15 минут отведи на разминку перед игрой. Не волнуйся, 30–45 минут бадминтона вполне хватит для хорошей тренировки. Не веришь? Вот сравнение теннисных матчей Уимблдона и игр чемпионата мира по бадминтону.

СРЕДНЯЯ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ИГРЫ:
Теннис — 3 часа 45 минут
Бадминтон — 1 час 16 минут

ЧИСЛО УДАРОВ:
Теннис — 1004
Бадминтон — 1972

"ПРОБЕГ" ИГРОКА:
Теннис — 3 км
Бадминтон — 6 км

По всем правилам

Если ты согласился на матч по всем правилам, тебя ждут три партии, в каждой из которых победу присуждают тому, кто набрал 21 очко (при счете 20:20 игра будет идти до превосходства одной из сторон в 2 очка или до того, пока кто-то не наберет 30). Женщины играют до 11 очков, мальчики — до 15. С 2006 года очко за выигрыш розыгрыша присуждают вне зависимости от того, принимал ты подачу или подавал (раньше выигрыш принимающего приносил ему только право подавать). Право начать игру или выбрать сторону площадки разыгрывается жребием. По поводу самой подачи: новичка удивит, что подача осуществляется ударом не сверху вниз наотмашь, а снизу вверх — по правилам в этот ответственный момент волан не должен находиться выше талии игрока.

СОВЕТЫ ОТ SPORTBOX.RU

Бадминтонное счастье

Почему бы не вспомнить далекое дачное детство и не расчехлить старую ракетку для бадминтона? Расчехлил? Если все струны целы, а корпус без трещин, то — вперед, в ближайший парк! Но если этой ракеткой играла еще твоя бабушка, то лучше сдать ее (ракетку, а не бабушку) в музей, а самому отправиться в спортивный магазин. Разброс цен на бадминтонный инвентарь впечатляет — от 150 до 7000 руб. Если ты не малайзиец Ли Цзунвэй, чемпион мира по бадминтону, то профессиональная ракетка тебе ни к чему. Качественный инвентарь, который не придется менять после двух-трех партий, можно купить за 700–800 руб. Набор из шести пластиковых воланов обойдется в 400 руб. (перьевые — 800). Неплохо было бы также обзавестись кроссовками для бадминтона (от 2000 руб.). Не уверен в своих силах? Тогда лучше подождать с выходом в парк и, наняв симпатичную девушку-тренера, пойти в зал. Аренда бадминтонной площадки на час обойдется в 200–1500 руб. — зависит от места. Если играть вдвоем или вообще два на два, то получится дешевле.

Спорт без ракетки

Любителей бадминтона нужно мочить в бассейне. Делать это необходимо 1–2 раза в неделю для того, чтобы у них не развился функциональный сколиоз, вызванный перетренированностью одной руки. Плавание, как и другие гармоничные тренировки, сгладят эффект от бадминтона. Просто плавай, комбинируя брасс и кроль, и избегай в тренировках акцентов на ту или иную руку — после перекошенной позы бадминтониста тебе лучше всего будет именно симметричная нагрузка. ■

НАБЕРИ МАССУ!
На одну порцию: 555 ккал, 32 г жиров (из них 9 г – насыщенных), 50 г белков, 46 г углеводов.

СБРОСЬ ЖИРОК!
На одну порцию: 332 ккал, 4 г жиров (из них 1 г – насыщенных), 19 г белков, 61 г углеводов.

Заверните две!

Шаурма, она же шаверма, шварма, донер-кебаб и гирос, – главная уличная еда чуть ли не во всем мире. И главная причина округлых животов, свисающих бочков и ночных бдений возле унитаза. Мы приготовим ее в двух вариантах – для худеющего и для набирающего массу. Оба будут вкусными, полезными и безопасными.

ШАУРМА КУЛЬТУРИСТА

Про курицу и баранину ничего говорить не будем – и так понятно, что это дружественные качку животные, которых ему очень полезно есть. Скажем про йогуртовый греческий соус – ведь в нем кальций для костей и казеин, содержащий все необходимые аминокислоты белок. Плюс немножко овощей – для вкуса.

ТОЩИЙ ДОНЕР

Главное, что есть в этом обеде, – большое количество капусты и салата. Они богаты антиоксидантами, которые стимулируют процесс жиросжигания. Не менее прекрасен соус чили – ведь в нем есть перец чили, который, как мы помним, богат капсаицином, который, в свою очередь, также активно утончает твою талию.

Заверните две

ИНГРЕДИЕНТЫ (на четыре порции)

БАЗА

2 армянских лаваша
350 г грудки курицы
1 небольшая луковица
3 зубчика чеснока
3 ст. л. оливкового масла
По 1 ч. л. зиры, кориандра и паприки
2 яичных белка
30 г панировочных сухарей
1/2 ч. л. молотого чили
Соль, черный перец

НАБЕРИ!

350 г постной баранины
1 помидор
1 огурец

ГРЕЧЕСКИЙ СОУС

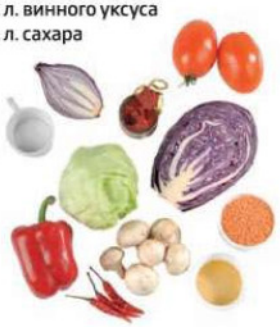
1 стаканчик натурального йогурта
2 ч. л. мяты, свежей или молотой
2 ст. л. мелко нарезанного зеленого лука

СБРОСЬ!

4–6 шампиньонов
1 ст. л. томатной пасты
150 г чечевицы
Горсть нарезанной красной капусты
Горсть нарезанного салата айсберг

СОУС ЧИЛИ

1/2 маленькой красной луковицы
1 сладкий перец
3 некрупных чили
2 помидора
1 ст. л. томатной пасты
1 ст. л. винного уксуса
1 ст. л. сахара



РЕЦЕПТ

Не тратим время на лишние буквы. Худеющие читают текст с пометкой **СБРОСЬ!**, качки — тот, что обозначен надписью **НАБЕРИ!**. Если написано **БАЗА** — читать надо всем.

1. Фарш

БАЗА Почисть и мелко порежь лук и 1,5 зубчика чеснока. Обжаривай минут семь, до золотистого цвета. Одновременно смешай специи, соль и перец в небольшой миске. Включи духовку на 175° — пусть греется.

СБРОСЬ! Порежь грибы на мелкие кубики и добавь в сковородку с луком на 2–3 минуты.

Теперь кидай чечевицу, специи и томатную пасту. Как следует перемешай, залей водой и вари 9 минут, чтобы чечевица размякла. Получившуюся кашу клади в блендер, туда же добавь мелко порезанную курицу, сухари и яичные белки, перемешивай на минимальной скорости. Минут пять будет достаточно.

НАБЕРИ! Курицу и баранину клади в блендер. Туда же — обжаренные лук с чесноком, специи, яичные белки и панировочные сухари. Нажми на кнопку, а отожми ее минут через семь. Скорость — самая низкая.

2. Духовка

БАЗА Расстели на противне лист фольги и разложи по нему плотным слоем фарш. Запихни противень в духовку и забудь про него на 70 минут.

3. Соус

СБРОСЬ! Почисть и мелко нарежь красный лук и оставшийся чеснок. Поруби сладкий и острый перец. Обжарь все в оливковом масле на среднем огне минут 5–7. Мелко порежь помидоры и добавь в сковородку. Жарь, помешивая, пока не размякнут. Добавь томатную пасту, сахар, соль, уксус. Энергично водя лопаткой в сковородке, грей еще минут 5. Пропусти смесь через сито. Соуса ты наварил с лихвой, если весь не выльешь на шаурму — положи остатки в холодильник, он там легко пролежит неделю.

НАБЕРИ! Мелко порежь мяту (если она свежая), лук и оставшийся чеснок. Смешай с йогуртом и оливковым маслом и оставь минут на 5–10, пусть настоится.

4. Сборка

БАЗА Вынь из духовки то, что ты туда засунул, и подожди минут 10, пусть слегка остынет. Нарежь полосками в полсантиметра толщиной, а эти полоски — еще на 3–4 части.

СБРОСЬ! Разложи на половинах лаваша нарезанную красную капусту и салат. Сверху выложи запеченный фарш, полей соусом, сверни и ешь.

НАБЕРИ! Порежь тонкими кружками помидоры и огурцы. Разложи овощи на половинках лаваша, сверху положи мясо, полей соусом и закусывай. ■

ФОТО: ТАТЬЯНА ШКОНДИНА

Находка для шпиона

Навыки разведчика полезны не только секретным агентам. Наши эксперты по шпионажу рассказывают, что именно из их арсенала ты можешь применить в офисе. Внимание — никаких взрывающихся ручек!

1 НЕ РАСКОЛИСЬ НА ДОПРОСЕ

Используй, когда... тебя дрючит босс

"Пользуйся системой Станиславского: полностью вживайся в роль, поверь в то, что говоришь", — делится секретами ремесла бывший агент британской разведки МИ-6 Гарри Фергюсон. "Продумай "легенду" и вызубри ее заранее", — вторит ему Дэйв Томас, бывший сотрудник секретной службы и консультант по скрытому наблюдению (spy-games.com). Следи за своей жестикуляцией: например, касание лица является первым признаком вранья. Ну, или аллергии на стиральный порошок.

2 СОЗДАВАЙ АЛЬЯНСЫ

используй, когда... идешь на повышение

Гарри Фергюсон уверен — принцип "ты — мне, я — тебе" прост и неизменно надежен. "В КГБ этот прием использовали во время холодной войны. Своевременно преподнесенный подарок заставляет ослабить защиту, а это — первый шаг к манипулированию", — говорит он. Хорошие отношения бесценны во время боевой операции — например, марш-броска по карьерной лестнице. Так что преподноси подарки своим коллегам, чтобы они стали лучше к тебе относиться. Сойдут мелочи типа шоколадок, билетов в цирк или просто дельных советов по работе. "И не забудь про лесть", — добавляет бывший агент МИ-6.

3 ОХРАНЯЙ ИНФОРМАЦИЮ

используй, когда... заметаешь следы

Хороший агент не борется с проблемами, а старается их избегать, утверждает Дэйв Томас. "Ограничь доступ посторонних к своему рабочему компьютеру и мобильнику с помощью паролей и приучи себя держать рабочий стол в идеальной чистоте: никаких прилепленных к монитору стикеров", — советует он. "Выходя из кабинета, всегда ставь курсор в одно и то же место на экране. Если, вернувшись, ты увидишь, что он сдвинулся, — значит, тут кто-то был". Проще, чем снимать отпечатки пальцев с клавиатуры, верно?

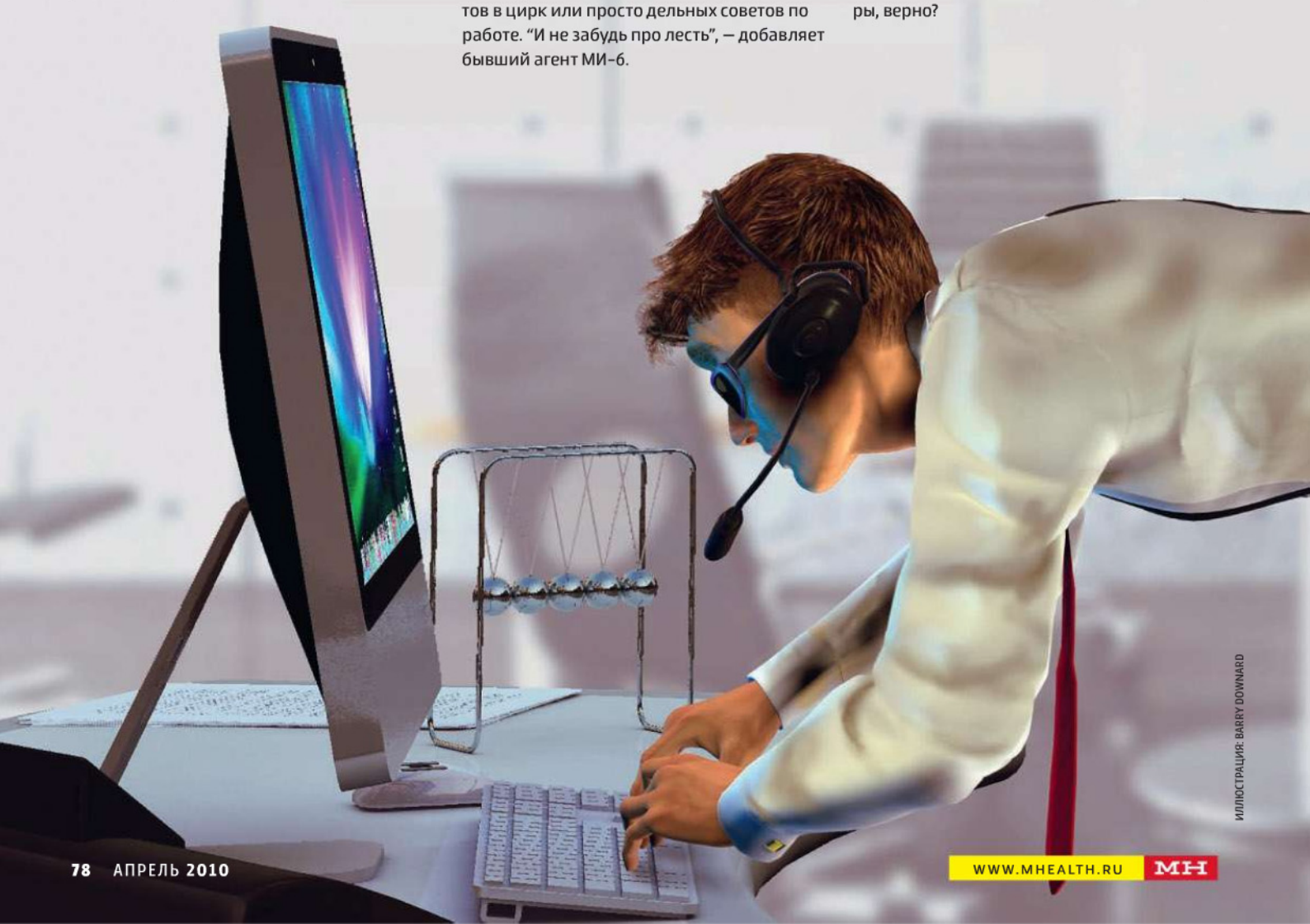


ИЛЛЮСТРАЦИЯ: BARRY DOWNARD

4 ИЗУЧАЙ ВРАГА

используй, когда...

устраняешь конкурента

Выясни, кто из окружающих — твой главный соперник. Определи, что вызывает его самые низменные, примитивные эмоции, в особенности жадность, гнев или самолюбование. И дави на эти кнопки. "Большинство людей любят похвастаться своим социальным положением, успехами или семьей, так что воспользуйся этим, — советует военный разведчик, автор книги "Руководство по шпионажу" Барри Дэвис. — Вынудить людей раскрыть свои секреты — основа шпионского мастерства. Информация бывает дороже золота".

5 МАНИПУЛИРУЙ АГЕНТАМИ

используй, когда...

руководишь командой

В отношениях вербовщика с агентами важно избегать прямолинейного доминирования. "Агент должен чувствовать, что он может подружиться со своим вербовщиком, и это дает последнему серьезные преимущества, — уверяет агент Фергюсон. — Следи за своим поведением и внешним видом, чтобы казаться ближе к команде". Войди в доверие к сотрудникам, создав такое искусственное "я", с которым им будет комфортно находиться рядом. За это они облегчат твое продвижение по карьерной лестнице своей поддержкой. И, возможно, даже угостят выпивкой.

6 ИЗБАВЛЯЙСЯ ОТ ХВОСТА

используй, когда... собираешь ценные корпоративные сплетни

В сборе оперативной информации главное — не подорваться на ерунде. Ты должен сделать все, чтобы слиться с коллективом, будь то офис, корпоратив или конференция. "Первое правило: никаких эмоций, независимо от того, что ты услышал или узнал, — подчеркивает Дэйв Томас. — И не задавай лишних вопросов". Томас также советует внимательно подбирать одежду: "Мы никогда не используем привлекательную женщину в оперативных мероприятиях. И тебе тоже не стоит выделяться, одеваться вызывающе и привлекать к себе внимание. Лучше всего подойдут темно-синий или черный цвета". ■

Одно и то же ночью

В голове заело пластинку, все время снится повторяющийся сюжет? Ну что ж, поздравляем: у тебя, возможно, психическая травма.

ТЕКСТ: АРСЕНИЙ ВИНОГРАДОВ, ИЛЛЮСТРАЦИИ: АЛЕКСЕЙ КРАВЧУК

"**Черт, скоро сессия,** а я же ни на одной лекции не был! Черт, черт, что же делать?" Просыпаешься в ужасе, но потом улыбаешься в темноту — ведь ты окончил институт 10 лет назад. А через неделю опять обмираешь от страха — черт, скоро же сессия…

О ночных видениях следует помнить две вещи. Первая — вещих снов не бывает (чтобы два раза не возвращаться к теме — прорицателей, колдунов и Деда Мороза тоже). Тебе никогда не снится то, чего ты не видел: любые картинки, образы, ситуации — это исключительно твой прошлый опыт. Биологи, например, предполагают, что во время сна производится переброска информации из кратковременной памяти в долговременную — этакая дефрагментация твоего жесткого диска и перезагрузка компьютера. Психологи добавляют: нервной системе нужно время, чтобы сжиться с полученным за день опытом, и этот процесс как раз отражается в снах.

Из этого следует вторая истина. Если тебе регулярно снится один и тот же сон, значит, твоя психика пытается дозвониться своему туповатому носителю: эй, парень, есть проблема, обрати внимание! "Такие сновидения чаще всего говорят о том, что в психике существует некая травма, зона конфликта, — комментирует Татьяна Мизинова, к. с. н., специалист Института психоанализа. — Или же у человека есть сильное нереализованное желание. Третий вариант — тебе сообщают о физиологическом состоянии. Если тебе снятся кандалы на ногах — может, уже подступил старческий ревматизм? Символика снов действительно может быть настолько прямолинейна".

Одно и то же ночью

В любом случае игнорировать эти сигналы нельзя — попробуй понять смысл послания сам или, чем черт не шутит, сходи к психологу. Скорее всего, все же речь не о пропущенных уроках. В качестве знаков психика использует архетипические ситуации — каждый в детстве десятки раз бывал не готов к контрольной, и новые, аналогичные истории твой мозг привязывает именно к такому опыту. "Образованные люди во всем мире видят тревожные сны о том, как они оказываются неподготовленными к экзаменам, — подтверждает специалист по снам Кэтлин Салливан, автор книги "Повторяющиеся сновидения: На пути к целостности". — Это метафора страха оказаться не готовым к чему-то, например, к изменениям в жизни. Такие сновидения привычны для людей, которые собираются увольняться или менять работу, для беременных женщин и молодых людей, которые начинают самостоятельную жизнь".

Мы опросили сотню людей, подобрали девять распространенных сновидений и попытались найти им объяснение. Предупреждаем: интерпретация сна без участия человека, который его увидел, условна и просто показывает путь, в котором могут идти рассуждения психоаналитика.

СОН №1

Примерно раз в месяц снится секс с бывшими девушками. Сны неожиданные: честно говоря, такого разнузданного секса у меня с ними никогда не было. Причем дело чаще всего происходит в каких-то незнакомых интерьерах.

ТАТЬЯНА МИЗИНОВА: О том, что тебе снится, ты фантазировал, но по моральным принципам или по требованиям социума не мог себе этого с девушками позволить. Нагрузка на психику от нереализованного желания осталась, и сны таким образом компенсируют травму.

МН: Либо уже сделай, что хочешь (если это не противозаконно), либо марш к психиатру. Неудовлетворенные (или нелеченные) маньяки плохо кончают.

СОН №2

Снится с детства, что я убегаю от каких-нибудь злых преступников. Всегда спасаюсь — пока не спасусь, не разрешаю себе просыпаться.

Т.М.: С одной стороны, все очевидно: ты испытываешь бессознательное чувство тревоги из-за чего-то. Мания преследования в легкой форме. Но, может, все следует вывернуть наизнанку, если у тебя нет с самого детства одного страшного врага (ведь нет?). Это же твой сон, и в нем нет никакого конкретного злодея. Ты можешь убегать, но ощущение агрессии все равно исходит от твоей же психики. Отрицательный герой — тоже "твой", и надо обратить внимание на него. Может, это ты ненавидишь кого-то застарелой ненавистью и психика реагирует на это именно так.

СОН №3

Часто снится, что я летаю (на качелях, на крыльях, на воздушном шаре, на самолете), пробуждаюсь на мгновение ночью с ощущением полнейшего счастья. Цвета не помню, но сны объемные.

Т.М.: Еще Фрейд указывал, что сны про полеты, качели, лифты и проч. связаны, как правило, с определенными телесными ощущениями спящего. Молодому человеку такое может сниться во время поллюций. Может, в твоей жизни маловато секса? Говоря научным языком, у тебя происходит "разрядка либидинозных влечений".

СОН №4

Снится высокая лестница, я по ней сначала бодро взбегаю, потом уже тащусь, а она все не заканчивается никак. Это просто лестница в воздухе, у нее нет перил, и неизвестно, где она заканчивается и где начинается. В итоге я всегда срываюсь и падаю. От этого, собственно, и просыпаюсь.

Т.М.: Можно предположить, что ты по характеру любишь хвататься за разные дела, а потом у тебя не хватает внутренних ресурсов на достижение этой цели. Упасть, разбиться — значит не защитить диссертацию, не пройти собеседование, не довести до конца проект, да что угодно. Другая возможная трактовка пугающего падения — у тебя традиционный страх мужской несостоятельности (в психоаналитике он называется кастрационной тревогой). Такой сон может сниться накануне свидания, особенно если ты нервничаешь по этому поводу.

МН: Не бывает людей, у которых нет тревог. Все дело в том, насколько ты умеешь с ними справляться, — а это уже вопрос функционирования твоих психологических защит.

СОН №5

Часто снится война или ядерный взрыв. От взрыва я спасаюсь на даче в подвале и очень переживаю, что не будет электричества и не хватит еды. Как правило, в ту же ночь снится продолжение разговоров, которые велись на работе.

Т.М.: Судя по всему, сон символизирует накал эмоций: ты ожидаешь какой-то неприятности, лишения или нехватки чего-то. Например, у тебя трудности на работе, но наяву ты сдерживаешь себя, работаешь, стиснув зубы, а во сне — взрыв. И дальше как будто подсказка: если дашь волю чувствам, то, возможно, пожалеешь об этом и не сможешь реализовывать свои потребности (элементарно кончатся деньги). А продолжение рабочих разговоров во сне — сигнал о том, что ты перегружен информацией, которая продолжает обрабатываться и ночью. Это стресс. Заканчивай дела — и в отпуск минимум на месяц.

СОН №6

Я в незнакомом городе — ищу вокзал, чтобы уехать домой. Иногда даже нахожу, но не могу разобраться в расписании. Или я уже еду в поезде, но непонятно куда.

Т.М.: Нередко вокзал символизирует начало или завершение чего-то. Отношения закончились, большой проект на работе завершен... И начинается какой-то новый этап, отсюда и тревога. А может, ты ищешь выход из определенной ситуации ("вокзал, чтобы уехать домой") и поезд — это то, что позволит тебе изменить положение дел. Правда, чтобы его найти, нужно что-то преодолеть, разобраться с чем-то.

СОН №7

Поезд или автобус отходит, а я что-то забыл в зале ожидания (машине, квартире) — документ, или ключи, или еще что-то. Мечусь по помещению, ищу, и вот-вот опоздаю, и опаздываю, а найти не могу.

Т.М.: Ты должен/хочешь куда-то двигаться, однако что-то тебя задерживает, что-то еще не осуществлено ("что-то забыл"). Важно, что именно ты забыл, и первый вопрос психоаналитика был бы таким: ключи от чего? от какой двери? что за документы? Может оказаться, что это ключ от родительского дома (то есть "родители удерживают") или свидетельство о рождении (твои дети — причина того, что ты остаешься) и т.д. Сновидение раскручивается не по основному содержанию, а благодаря деталям, которые оказываются наиболее важными.

СОН №8

Приезжаю на какое-то мероприятие, а когда оно заканчивается — тщетно пытаюсь отыскать на стоянке свой автомобиль. Бегаю в панике, а машины нигде нет.

МН: Такой сон можно понимать буквально: потеря машины — это потеря драйва, мотивации. "Но автомобиль может быть и воплощением человеческого тела (так сказать, персонального средства передвижения), — дополняет Кэтлин Салливан. — Такой сон может сниться начинающему алкоголику, если в последнее время он все чаще допивается до беспамятства и просыпается не там, где напился".

СОН №9

По какой-то не вполне разумной причине я убиваю человека, потом еще одного, потом нескольких — в течение сна жертв накапливается много. Ну и милиция-полиция за мной гонится. И вот когда уже почти в угол загоняют, я начинаю думать, мол, зачем же я убивать начал, не стоило оно того, а теперь вот проблемы такие, и в тюрьму нельзя ни в коем случае — застрелиться, что ли, пока не схватили? И когда раскаяние и недоумение становятся максимальными, а обидное чувство безысходности просто на части рвет — вот тут-то я и просыпаюсь. И хорошо так становится сразу. Не сказал бы, что меня эти сны сильно тревожат или пугают. Наоборот — просыпаться от них безумно приятно, прям целый день потом живу одной радостью от того, что все не наяву случилось.

Т.М.: Этот сон — про переработку агрессивных чувств. И это тот самый случай, когда ясно видно, как сон помогает психике преодолеть конфликтную ситуацию. Во сне происходит то, о чем ты наяву даже подумать не можешь, — и это приносит облегчение. Осталось понять, на кого направлена агрессия. Например, ты хорошо относишься к коллегам по работе и полностью блокируешь свои негативные чувства, но они накапливаются, и сновидение показывает: на самом-то деле ты их всех поубивал бы. ■

Атака захлебнулась

Аллергия может возникнуть у человека в любом возрасте. Если эта напасть постигла (или вдруг постигнет) и тебя, прочти эту статью. Потому что помимо кларитина умные люди придумали кое-что еще.

ТЕКСТ: ЛАУРА РОБЕРСОН

У Роберта вообще никогда не было аллергии. Ни на что. Ни насморка, ни одышки, даже в детстве. Но однажды его сестра завела лабрадора, веселую псину по имени Финн. После первого же знакомства с очаровательным щенком у 39-летнего Роберта появились все признаки аллергии: насморк, одышка, раздражение глаз, горла и непрерывные позывы к чиху. "Теперь приходится буквально тащить себя за шкирку в гости к сестре, мы стали меньше общаться", — говорит он.

Врачи говорят, что в их практике встречается все больше таких мужчин, как Роберт, — внезапно атакованных аллергией. "Раньше считалось, что стать аллергиком во взрослом возрасте невозможно, — говорит иммунолог, профессор Университета Аризоны Доната Верчелли. — Обычно этот недуг проявляется в детстве, а со временем исчезает". "Взрослую" аллергию сейчас пытаются объяснить с помощью "гипотезы гигиены". Мы, городские жители, живем во все более стерильном мире — моемся антибактериальным мылом, спим в кондиционированных помещениях, а корову видели только по телевизору в программе "Время". Между тем иммунная система должна "упражняться". Если она регулярно в малых дозах встречает тот или иной аллерген, то учится распознавать его как привычный компонент окружения. Например, человек, выросший в деревне, среди регулярно цветущих растений и домашних животных — лошадей, кроликов и коров, скорее всего, не будет реагировать на цветение этих растений и шерсть этих животных. Зато, если он попадет в город, где пыль содержит совсем другие аллергены, его иммунная система может распознать их как чужие и опасные, и это распознавание выльется в аллергическую реакцию. А городского жителя, наоборот, свалит с ног первый же визит на сенокос.

Из воздуха

Аллергический ринит — реакция, проявляющаяся в носовых пазухах и слизистой оболочке носа. Причина — пыльца, перхоть животных или пылевые клещи. Клетки иммунной системы вдруг решают, что надо бороться с этим "инородцем", и направляют в места соприкосновения с ним потоки медиаторов воспаления — в частности, гистамина. Ты кашляешь, сморкаешься, чихаешь, таким образом иммунная система очищает твою слизистую от аллергенов. Большинству опытных аллергиков хватает антигистаминных препаратов, того же кларитина, телфаста или тавегила. Но если ты выпил такое лекарство, а легче не стало — значит, одного препарата уже не хватает, чтобы справиться со всем сонмом твоих медиаторов воспаления (их называют как героев романов Вальтера Скотта — лейкотриен, брадикинин и др.). Добро пожаловать к аллергологу за новыми таблетками.

● **Стратегия** Когда у тебя начнут чесаться нос и горло, закинься чем-нибудь остреньким. "Перец, особенно красный стручковый, стимулирует выработку слизи, — говорит советник Men's Health по медицине Джеймс Диллард. — Так что, если у тебя в горле засела пыльца, ты можешь вымыть ее естественным путем, просто поперчив свой обед". Также можно несколько раз в день смазывать слизистую оболочку носа соком листьев каланхоэ — если у тебя каким-то образом появилось каланхоэ.

И универсальный совет для аллергиков: в любое время года в помещении должно быть прохладно — в духоте чувствительность слизистых к раздражителям возрастает. По крайней мере, таков итог исследования, проведенного недавно по заказу правительства США. Держи температуру не выше 22,5°C, рекомендует тебе сам Барак Обама.

ФОТО: GETTY/STOCKFOOD/FOTOBANK

Из пищи

Аллергия на еду бывает лишь у 4% взрослых, и по большей части это реакция на морепродукты или орехи. Но, даже если тебе посчастливилось оказаться в числе остальных 96%, это не означает, что пора расслабиться. Беда может нагрянуть в любой момент, помнишь? А еще однажды ты можешь обнаружить, что у тебя зачесался рот после того, как ты бездумно поглотил яблоко или сливу.

● **Стратегия** Синдром оральной аллергии — результат удивительной коллаборации между цветами и фруктами. Пыльца какой-нибудь амброзии может проникнуть в кожуру вызревающих поблизости фруктов и вызвать у тебя ту самую специфическую реакцию. Попробуй чистить яблоки-груши в период цветения твоих нелюбимых растений — вдруг дело именно в этом. А лучше всего — сдай тесты на аллергены. Точность этого анализа, который тебе сделают почти в любой поликлинике, — до 98%. И если исследование выявит, что ты не переносишь яблоки, рыбу или орехи, — просто не ешь их. Да, есть такой продвинутый метод, как специфическая иммунотерапия. Его суть в том, что больной проходит длительный курс вакцинации нарастающими дозами аллергенов, так что иммунная система пациента постепенно привыкает к раздражителям. Но курс уколов — это чрезвычайно хлопотно, причем его нужно повторять с периодичностью в три-четыре года, чтобы иммунная система не отвыкла от своих новых знакомых. Так что иммунотерапию стараются применять только в тех случаях, когда обычные антиаллергические препараты уже не справляются.

Через кожу

Ты резко подурнел этой зимой и валишь вину на холодный воздух. А на самом деле у тебя атопический дерматит (экзема).

Он проявляется в покраснении кожи, зуде, крошечных трещинках и вызывается неизвестными пока аллергенами. Через эти трещинки в организм проникают не только аллергены, но и бактерии (такие как стафилококки) и грибки — они раздражают клетки иммунной системы, расположенные прямо под кожей. Также это может быть контактный дерматит, вызванный одной из около 3000 причин, например, наличием никеля в пряжке ремня или браслете часов.

● **Стратегия** Слегка смазывай вазелином раздраженные участки после душа. Это чистый косметический продукт, без всяких примесей, он хорошо смягчает кожу. Пользуйся мылом, шампунем и средствами для бритья без ароматических добавок. В случае сильных высыпаний мажь их кремом с гидрокортизоном или другим кортикостероидным препаратом. Народное лекарство — отвар ромашки и дубовой коры, но его можно применять лишь в качестве дополнительного, поддерживающего средства. Симптомы контактного дерматита проявляются через 24-78 часов, так что зачастую установить его причину довольно трудно. Можно пройти специальный тест, в ходе которого тебе поочередно вводят подкожно разные аллергены, чтобы посмотреть, на какой именно будет реакция. Если, например, выяснится, что у тебя аллергия на никель, а дедушкины часы тебе слишком дороги, покрой тыльную сторону тонким слоем бесцветного лака для ногтей. И помажь места контакта кремом с гидрокортизоном.

АЛЛЕРГИЯ НА СЕКС?

В некоторых случаях секс может вызвать неожиданную реакцию.

1 Ядовитая сперма

У некоторых женщин возникает аллергическая реакция на белки, содержащиеся в сперме партнера. Ее проявления частенько принимают за вагинальный зуд, который может быть вызван рядом других причин (от диабета до молочницы). В любом случае стоит проверится. Если результат теста будет положительным, всегда пользуйся презервативом.

2 Носовой кошмар

Если присутствие подруги вызывает у тебя неудержимый чих, **скорее всего, у тебя аллергия на один из компонентов ее парфюма.** Эффективной профилактикой подобной реакции может послужить банальный антигистаминный или кортикостероидный назальный спрей за полчаса-час до свидания. Или пусть барышня сменит парфюм.

3 Поцелуй смерти

Никогда не относись легкомысленно к поцелую, если у тебя есть аллергия на еду. **Частички "той самой" пищи в слюне подруги могут вызвать раздражение губ и даже привести к смертельно опасной асфиксии.** Приступай к решительным действиям не раньше чем через час после совместного приема пищи. Или найди нужные слова, чтобы попросить ее сполоснуть рот, прежде чем тянуться им к тебе.

4 Поменяй резину

Аллергия на латекс может быть крайне неприятна как для мужчины, так и для женщины. Ее проявления — крапивница, затруднение дыхания или сыпь, предупреждает аллерголог Анжу Питерс. В таком случае пользуйся полиуретановыми кондомами: эффективность как у латекса, а реакции никакой. В смысле аллергической. ■

Как трогательно

Есть мужчины, которые в первые же минуты первого свидания норовят засунуть пальцы девушке в нижнее белье. А есть мужчины, которые и на десятом свидании думают: “Вот возьму я сейчас ее за руку, а она обидится”. Не правы и те и другие. Правы те, кто делают так, как написано в этой статье.

1 Спинной мозг

Проходя в баре мимо очередной жертвы, проведи рукой по ее спине, как будто пытаешься быть аккуратным и не задеть ее в толпе (убедись, что вокруг действительно толпа). Девушка обернется. Подайся чуть-чуть назад. “Если ты ей понравился, она инстинктивно слегка подастся в твою сторону”, — говорит австралийский сексолог Трейси Кокс. Теперь можешь молоть полнейшую чепуху. Если ты нравишься девушке, ей совершенно все равно, как именно ты будешь с ней знакомиться, — она не хуже твоего понимает значение ситуации.

2 Локтевая позиция

На прогулке, вместо того чтобы направлять ее движения словами “нам налево” и “а теперь направо”, аккуратно возьми ее за локоть и веди туда, куда считаешь нужным. Так ты, с одной стороны, придашь ей столь нужное ощущение, что рядом с ней заботливый, готовый защитить самец, а с другой — не дашь ей по привычке зайти в “Метрополь”, когда ты на самом деле ведешь ее в чебуречную.

3 Рука руку моет

Беседуя в кафе, начав рассказывать очередную невероятно смешную историю, наклонись к ней и потрогай внутреннюю сторону ее предплечья, проведя пальцами от запястья к локтю или наоборот. Жест опять-таки совершенно невинный и ни к чему не обязывающий, но действующий очень возбуждающе.

4 Фейс-контроль

"Лицо — место, может, даже более интимное, чем, например, задница. Шлепок по пятой точке она воспримет как пошлую шутку, а вот прикосновение к лицу — это уже явный романтический намек, поэтому не торопись с ним", — говорит Трейси Кокс. Трюк с ресничкой, конечно, банален, поэтому дождись, когда ей на щеку действительно упадет ресничка. А лучше сначала потрогай ее за плечо и за шею, чтобы увидеть реакцию.

5 В одно ухо

Если ты только что вышел из тайги, где прожил всю сознательную жизнь, поздравляем — ты последний на Земле человек, который еще не знает, что женское ухо — эрогенная зона. Теперь воспользуйся этим знанием, выразив бурный восторг по поводу ее сережек и примись их внимательно разглядывать и трогать. Она наверняка подумает: "Ну вот, начитался Men's Health и думает, что возбудит меня таким образом". Но если она приличная девушка, то промолчит. И если будешь трогать аккуратно и ненавязчиво, даже возбудится.

6 Планета обезьян

"Взять в руку ее ладонь — это совершенно ненавязчивое, но при этом вполне конкретно говорящее о твоих намерениях действие", — говорит Трейси Кокс. Между прочим, привычка держаться за руки — пережиток глубочайшей старины. Современные самки шимпанзе демонстрируют самцам ладони в знак подчинения. Очевидно, что так же поступали и наши с обезьянами общие предки. Так что пусть она думает, что ты просто взял ее за руку — нет, ты подчинил ее, как доминирующий самец. Теперь принеси ей банан. ■

ФОТО: POPSTAR/FOTOBANK

ИМПУЛЬС | №2

СЕМЬ ПОЗНАВАТЕЛЬНЫХ ФАКТОВ, ЧТОБЫ ПОДДЕРЖАТЬ СВОЕ ЗДОРОВЬЕ, — НА ЭТОЙ СТРАНИЦЕ

236

НА СТОЛЬКО КАЛОРИЙ В СРЕДНЕМ БОЛЬШЕ СЪЕДАЕТ ЧЕЛОВЕК ПО СУББОТАМ, ПО СРАВНЕНИЮ С БУДНИМИ ДНЯМИ

4–5

САНТИМЕТРОВ В СЕКУНДУ ДОЛЖНА БЫТЬ СКОРОСТЬ ЛЕГКОГО ПОГЛАЖИВАНИЯ, ЧТОБЫ У ЧЕЛОВЕКА ПОЯВИЛИСЬ ПРИЯТНЫЕ ОЩУЩЕНИЯ НА КОЖЕ

90

УДАРОВ — РЕКОРД ПО РОЗЫГРЫШУ ВОЛАНА В ОФИЦИАЛЬНЫХ СОРЕВНОВАНИЯХ, ПОСТАВЛЕННЫЙ В 1987 ГОДУ

ВТОРНИК, 3 ЧАСА ДНЯ

— ЛУЧШЕЕ ВРЕМЯ ДЛЯ ДЕЛОВЫХ ВСТРЕЧ И ПЕРЕГОВОРОВ, А САМОЕ НЕУДАЧНОЕ — УТРО ПОНЕДЕЛЬНИКА

51

ПРОЦЕНТ ЖИТЕЛЕЙ РОССИИ СЧИТАЮТ, ЧТО ЛИШНИЙ ВЕС — СЕРЬЕЗНАЯ ПОМЕХА ДЛЯ ПОЛНОЦЕННОГО СЕКСА

2

ВО СТОЛЬКО РАЗ ЧАЩЕ РАЗВИВАЕТСЯ АЛЛЕРГИЯ НА ШЕРСТЬ ДОМАШНИХ ЖИВОТНЫХ У ДЕТЕЙ, РОДИТЕЛИ КОТОРЫХ КУРЯТ. К ТОМУ ЖЕ ДЕТИ, НЮХАЮЩИЕ ДЫМ, НА 50% ЧАЩЕ СТРАДАЮТ ОТ ПИЩЕВОЙ АЛЛЕРГИИ

85%

ЛЮДЕЙ ХОТЯ БЫ РАЗ В ГОД СНЯТСЯ КОШМАРЫ

О,

Бана

Эрик Бана — звезда наоборот. Пока все меняют машины, он все чинит ту, что купил 27 лет назад. Пока другие прыгают из кровати в кровать, он везде возит за собой жену. И наконец, пока большинство голливудских актеров перебираются поближе к "фабрике грез", Бана наотрез отказывается уезжать из родного Мельбурна. Туда мы и отправились, чтобы понять, что с этим парнем не так.

ТЕКСТ: КРЕЙГ БРИДЖЕР

В актерской жизни Эрика было много перемен. Он толстел на 13 кг для роли головореза по прозвищу Мясник во "Взгляд изнутри" (2000 год), зеленел на экране в образе Халка (2003), погибал от меча Брэда Питта в "Трое" (2004) и даже озвучивал Акулу в мультфильме "В поисках Немо" (2003). Но в жизни личной у Бана все гораздо спокойнее. В его судьбе были две большие любви, которым он верен по сей день: жена Ребекка и Ford Falcon. Трогательную историю первой оставим "Каравану историй", нас же больше интересуют отношения Эрика и его машины, которую он называет "Зверь".

21 АПРЕЛЯ 2007 ГОДА. ТАСМАНИЯ

Это уже четвертый день шестидневного ралли "Тарга" на острове Тасмания. Ралли, к которому Бана готовился как никогда долго. Но сотни часов в гараже и долгие тренировки на трассе позади, сейчас Эрик в своем Ford Falcon XB Coupe 1974 года, собранном буквально вручную, несется по узкой горной дороге, неотрывно вглядываясь в заляпанное мошкарой лобовое стекло. Пока Бана силится хоть что-то увидеть, его штурман и лучший друг — Тони Рамунно изо всех сил пытается перекричать рев 600-сильного мотора.

Правый поворот, левый поворот, еще связка виражей. Мимо проносится Porsche 911 — но Falcon Бана, с его доисторической рессорной задней подвеской, не способен тягаться с такими машинами на извилистой дороге. Тем не менее Бана пытается прибавить, балансируя на грани заноса. Прямик — разгон, поворот — сброс газа и опять ускорение. Голос штурмана не смолкает ни на секунду. Еще прямик, где можно подсократить отставание, и Эрик жмет на газ. Штурман предупреждает о скором повороте, но пилот рискует, пытаясь до последнего сохранить набранную скорость. Наконец, машина притормаживает, но поздно — дорога уходит направо, а тяжелый Falcon, не слушаясь руля, улетает в кювет. Хруст веток, удар. Рамунно вскидывает руки. В гнетущей тишине звучит голос Бана: "Тони, мне дьявольски жаль".

20 МАРТА 2010 ГОДА. МЕЛЬБУРН

С того злополучного ралли прошло два года. Мы беседуем с Эриком у него дома. "Я попадал в аварии и до, и после того случая, — вспоминает Бана. — Но именно он стал для меня знаковым. Раньше я свято верил, что за рулем Зверя никогда не разобьюсь. Мне казалось, эта машина неуязвима. Теперь я знаю, что ошибался".

На то, чтобы поверить в священные качества своей машины, у Эрика было предостаточно времени. Вместе с тремя лучшими друзьями, Тони, Джеком и Темпсом, он реконструировал ее три раза: сначала — чтобы заставить этот драндулет более-менее прилично выглядеть, и еще дважды — чтобы превратить в гоночный автомобиль своей мечты.

Этот Falcon и эта дружба стали основой сюжета документального фильма "Любить Зверя" (www.lovethebeast.com.au), в котором ты можешь увидеть, как Бана и его товарищи годами строили свою машину. Вот им по 15 лет и они едут куда-то на тогда еще белом Falcon, вот — разбирают его в гараже, вот — выезжают на гоночную трассу и машина уже красная, а вот — стоят в лесу, глядя на обнявшего дерево Зверя. Falcon разбит, а значит, все надо начинать сначала.

Из-за того, что последнее время Бана без перерыва снимается (в "Звездном пути", в фильме Джудда Апатоу "Приколисты", в "Жене путешественника во времени"), он никак не может закончить свои дела. Там, в гараже.

РАНЬШЕ Я СВЯТО ВЕРИЛ, ЧТО ЗА РУЛЕМ ЗВЕРЯ НИКОГДА НЕ РАЗОБЬЮСЬ. МНЕ КАЗАЛОСЬ, ЭТА МАШИНА НЕУЯЗВИМА. ТЕПЕРЬ Я ЗНАЮ, ЧТО ОШИБАЛСЯ

2 ОКТЯБРЯ 1977 ГОДА. ТУЛЛАМАРИН, ПРИГОРОД МЕЛЬБУРНА

Эрику Банадиновичу (для кинокарьеры позже он урежет фамилию на две трети) всего девять лет. Сегодня первое воскресенье октября, а значит, сегодня в Батерсте, в штате Новый Южный Уэльс (Австралия), пройдет ежегодная гонка.

Эрик встал очень рано и теперь сидит с отцом на диване в гостиной их небольшого дома и вглядывается в экран. Там под рев двигателей за победу в гонке борются два Ford Falcon. До последних метров машины идут ноздря в ноздрю, так что без фотофиниша определить победителя невозможно, но для юного Банадиновича фаворит уже выбран — это сама машина.

"Наша четверка, — говорит он. — Мои друзья и я — не сразу стали такой дружной командой. На это ушло лет 15, и, конечно, объединила нас страсть к гонкам, точнее, к этому автомобилю, — продолжает Бана. — Мы собираемся вокруг него, как у какого-то костра". Гараж с "Фальконом" действительно стал для Эрика и его друзей местом для посиделок, трепа, смешных историй и грязных шуточек. Того, из чего и состоит дружба.

Времени на подобное общение у них было предостаточно. Только реставрация проржавевшего кузова машины (еще до той аварии) заняла 800 часов, после чего еще 3000 часов работы потребовалось для того, чтобы превратить Falcon в гоночный болид.

Тут все собрано вручную и сделано на заказ — каркас безопасности (клетка из труб, защищающая пилота в авариях), мотор, подвеска, даже 17-дюймовые колесные диски,

АВГУСТ 1983 ГОДА. ТУЛЛАМАРИН

Эрик только что купил свой Ford Falcon XB Coupe. Вернее, не так: Эрик сначала потерял голову, а потом $1500, в обмен на которые получил ключи от девятилетнего Ford. Когда Бана, его отец, дед и друг Темпс вошли в гараж продавца, за окном была уже ночь и шел дождь. Бана вспоминает, что отец с дедом только качали головами, а он в тот вечер уснул счастливым, чтобы проснуться и…

"Думаю, что ситуация была такая же, как если бы парень встретился с девчонкой поздно ночью, при плохом освещении, а на следующее утро проснулся с мыслью: "М-да, вообще-то совсем не об этом я мечтал", — вспоминает свои ощущения Бана.

На следующее утро он обнаружил кучу вмятин на левом боку машины и ржавчину на полу. Позже, когда Эрик решит перекрасить Falcon и сни-

Ford Falcon

С 1960 года по сей день эта модель Ford производится и продается в Австралии, за это время сменилось шесть поколений "Фальконов". Столь долгая жизнь делает его одной из самых растиражированных моделей автомобиля на Зеленом континенте. На выбор – седаны, универсалы, юты (легковые пикапы), коммерческие фургоны и, конечно, купе. Впрочем, чтобы покататься на Falcon в Австралии, не обязательно его покупать – эти машины используются там в качестве полицейских авто и такси.

Модификация купе XB выпускалась с 1973 по 1976 годы. Впервые в Австралии уже в стандартной комплектации у машины были передние дисковые тормоза. Любителям гонок предлагалась модификация GT с двигателем V8, впрочем, Эрику Бана досталась более простая версия с V6 (позже он заменит двигатель). Габариты автомобиля: 4808 мм в длину, 1900 мм в ширину и 1369 мм в высоту.

"В Австралии есть всего два типа людей — "фордовцы" и "дженерал моторсы", — говорит сегодня Бана. — У нас в семье всегда был Ford".

20 ФЕВРАЛЯ 2010 ГОДА. МЕЛЬБУРН

"Темпса я знаю дольше всех, — вспоминает Эрик. — Уже… ого, похоже, 30 лет! Потом Джек и Тони — их я знаю лет по 25".

Сейчас в Мельбурне утро. Бана не захотел уехать из этого города, даже несмотря на то, что постоянные перелеты в Лос-Анджелес на съемки очень утомительны. Его жена и двое детей живут здесь, это их дом. Что же до Эрика, то у него есть еще одна веская причина стремиться в Мельбурн — тут его гараж.

и те существуют в одном экземпляре — в обычные не получалось вместить мощные тормоза. Бана есть чем гордиться: его Ford Falcon XB Coupe, по мнению специалистов, лучший представитель этой модели в Австралии. Но, конечно, не всегда все шло гладко.

Эрик вспоминает гонки, в которых его машина из-за поломок даже не доезжала до финиша. "Ты смотришь, как остальные проносятся мимо, и жутко завидуешь, думая: "Да-а, надо было ставить другой карбюратор" и "Не-ет, не надо было проходить техосмотр у того парня". Ты забываешь, что вот сейчас, на обочине, у тебя наконец-то появилось время, чтобы просто посидеть с друзьями".

мет с него краску, он узнает, что под той почти не было металла — автомобиль за девять лет своей жизни сгнил настолько, будто ему было уже 40. "Я провел 27 лет, чтобы исправить все ошибки того вечера".

20 МАРТА 2010 ГОДА. МЕЛЬБУРН

— Как ты думаешь, у Зверя есть душа?
— Уверен, что да. Она состоит из частичек душ всех тех, кто когда-либо был с ним связан.

В фильме Эрик выглядит по-настоящему несчастным, когда видит Зверя через несколько недель после аварии. С покрасневшими глазами, он говорит в камеру, что лучше бы сломал себе руку.

Made in Australia

Эрика Бана и Ford Falcon связывают не только 27 лет совместной жизни, но и то, что они оба — гордость Австралии. Вот как Falcon и Бана шли к своему успеху.

1960 — Первое поколение Ford Falcon. До 1970 года машины этой модели в Америке и Австралии будут абсолютно одинаковы.

1968 — 9 августа в Мельбурне в семье Ивана и Элеоноры Банадинович родился младший сын Эрик.

1973 — На Зеленом континенте в продажу поступает Ford Falcon XB, который в рекламе называют "величайшей дорожной машиной Австралии".

1979 — На экраны выходит фильм "Безумный Макс" с Мелом Гибсоном на Ford Falcon XB по кличке Перехватчик в главной роли. 11-летний Эрик Банадинович смотрит его много раз.

1983 — Бана покупает свою первую машину — тот самый Falcon.

1988 — Бана получает водительское удостоверение с правом участия в гонках.

На разработку пятого поколения Ford Falcon в Австралии потрачено $700 млн. На конвейере оно продержится целых 10 лет.

1989 — Эрик выступает в жанре стендап камеди в дешевых барах.

1991 — Бана попадает на телевидение — он актер и сценарист сериала "Вид спереди".

1993 — Первый фильм с Эриком Бана — "Замок".

1997 — В Австралии и Новой Зеландии продано уже 3 000 000 Ford Falcon. Имя Эрика Бана на афишах главных премьер года — фильма "Халк" и мультфильма "В поисках Немо".

2003 — Роль в "Трое" закрепляет за Эриком статус звезды. По слухам Бред Питт лично настоял на том, чтобы Гектора играл Бана.

2004 — Выходит седьмое поколение Ford Falcon. Топовая версия в модельном ряду — модификация GT с 422-сильным двигателем V8 объемом 5,4 л.

2008 — На экранах Эрик Бана в фильмах "Звездный путь" и "Жена путешественника во времени".

2009

Но сегодня он опять оживлен — работа над машиной всей его жизни снова в разгаре и скоро Зверь будет починен. "В жизни так устроено. Удовлетворение при взгляде на завершенный проект проходит очень быстро, — смеется Бана. — Машина словно говорит: "Нет, нет и нет, не нужно ставить меня в угол и забывать".

Сейчас это кажется сизифовым трудом — Бана провел больше половины жизни, ремонтируя и реконструируя один и тот же автомобиль. Но это не наказание. Это целая наука — о терпении, осмотрительности и работе ради самой работы. Если он бросит ее, то что, черт возьми, ему тогда делать? Бана не знает ответа на этот вопрос.

Но, если ты думаешь, что Эрик никогда не имел дело с современными гоночными машинами и ему не с чем сравнивать Falcon, — ты не прав. Любовь к гонкам для него не шутка, Бана — гонщик гораздо дольше, чем звезда экрана. У него есть Porsche 911 GT3 Cup — суперсовременный гоночный автомобиль заводского производства. За рулем этого Porsche Эрик финишировал третьим в гонке Enduro GT Challenge в начале 2009 года. Спустя месяц он уже на Mitsubishi Lancer Evo X пришел десятым в легендарном австралийском 12-часовом заезде на выносливость в Батерсте. А в марте пилотировал болид "Формулы-1" на трассе в Мельбурне. Правда, участие в ралли больше в его планах не стоит.

"Эта гонка ("Тарга". — *MH*) всегда числилась в моих планах как завершающая, — говорит Бана. — Мы с Тони видели много людей, тяжело пострадавших на ралли, мы сами вытаскивали их из покореженных машин. И, знаете, я, как водитель, признаюсь, что не могу себя заставить ехать в "Тарге" на максимуме, потому что ты постоянно несешься к поворотам вслепую, не зная, что за ними".

Сейчас Бана предпочитает более короткие и безопасные расстояния, но Зверь в конце концов все-таки выберется из гаража на трассу. "Воскрешение почти закончено", — улыбается Бана. В работу после той аварии, как и много раз до этого, была вовлечена вся команда. Они стали старше, пополнели, в шевелюре появилось больше седых волос, но, как и 27 лет назад, друзья собрались над телом Зверя, чтобы вернуть его к жизни ради своей страсти к гонкам. ■

ФОТО: LEGION-MEDIA, VOSTOCK-PHOTO

ТВЕРДЫЙ КОРЕШОК
ИЗДАТЕЛЬСТВО

БЫТЬ СТАЛО ЛУЧШЕ

1001 и одна житейская хитрость для чайников

ЧТОБЫ СТАТЬ ЛУЧШЕ САМОМУ, НАДО УЧИТЬСЯ У ЛУЧШИХ. К ПРИМЕРУ, ЕСЛИ ХОЧЕШЬ ХОРОШО ЧИТАТЬ ПО ЛИЦАМ — КТО НАУЧИТ ТЕБЯ ЭТОМУ ЛУЧШЕ, ЧЕМ АКУЛА ПОКЕРА? ИТАК, ВСТРЕЧАЙ: ТВОИ АЛЬТЕРНАТИВНЫЕ УЧИТЕЛЯ И ИХ БЕСЦЕННЫЕ СОВЕТЫ.

Сержант ДЖО ВЕЛЛИНГТОН, полицейский переговорщик:
Ключ к любым бизнес-переговорам — доверие. Если человеку кажется, что он хоть немного тебя знает и понимает, он скорее начнет разговаривать. А вот если будешь сохранять внешнюю холодность и неприступность, то и он в ответ будет держать оборону.

1. **Стань эхом** Убеди противоположную сторону, что ты внимательно слушаешь. Реагируй мимикой на его высказывания и повторяй какие-то слова оппонента в своей части диалога.
2. **Иди на уступки** Нужно, чтобы твой оппонент понял: ты — человек слова. Пойди на маленькую уступку на ранней стадии переговоров и строго выполни обещание. Это поможет установить верный тон в решающий момент сделки.
3. **Сохраняй спокойствие** Зачастую переговоры — это разруливание какой-то негативной ситуации. Если собеседник излишне эмоционален, сначала позволь ему выпустить пар, а уж потом переходи к попыткам заключить сделку. Так он скорее будет готов к диалогу, чем если ты перебьешь его гневный спич в начале.
4. **Уважай его точку зрения** Даже не пытайся заставить людей думать так, как ты. Спокойно выслушай точку зрения оппонента, потом выскажи свою и постарайся аргументированно доказать, что в твоей позиции больше логики. Самая большая ошибка — выглядеть агрессивным, это кратчайший путь к тому, что на свое предложение ты получишь ответ "нет".

Любимая теща за пять минут

ТОМ НИКОЛИ, гипнотизер:
Да, мы предлагаем тебе манипулировать ее мамой. И нет, это не аморально. Тут, знаешь ли, все приемы хороши.
Как бы хорошо ты ни умел очаровывать девушек, с тещей эти приемы не работают, поэтому учись новым. Например, разговаривая с ней, располагай руки где-нибудь не ниже пояса и не выше середины груди — в ином случае собеседник будет безотчетно ждать беды от твоих рук. Иди напрямик. Вместо того чтобы интриговать и намекать, оставшись с ней наедине, скажи: "Я понимаю, что начали мы не очень хорошо, но, что бы ни случилось, я хочу, чтобы вы знали — я люблю вашу дочь. Я также знаю, что мы с вами хотели бы поладить, и... (вот здесь сделай паузу) я знаю, что мы поладим". Тон должен быть дружеским, а пауза нужна для того, чтобы акцентировать внимание на последней фразе. Ты искренне хочешь мира, но тем временем сообщаешь ей, что никуда не уйдешь.

СДЕЛАЙ САМ

ФОНАРИК: СОВЕТЫ

КАК РАЗЖЕЧЬ КОСТЕР

1. Достань из фонарика свежую (не севшую) D-батарейку.
2. Возьми шерстяное волокно и скрути его пальцами. Осторожно потяни за концы так, чтобы посередине образовалось утончение.
3. Один конец волокна приложи к верхушке батарейки, другой — ко дну. Ток нагреет центральную часть волокна. Приложи любой легковоспламеняющийся материал (вату) и аккуратно подуй. Вот и огонь.

ЛОГАН ХУД, владелец фитнес-клубов Epoch Training: как сделать эффективной утреннюю пробежку

Сорвись со старта и изо всех сил пробеги несколько спринтерских дистанций подряд. Пусть тренировка займет не полчаса, а всего 10 минут — эффект от спринта будет лучше, чем от 30-минутной пробежки в спокойном темпе. Возрастут аэробные возможности, быстрее уйдет лишний вес, повысится выносливость. Пусть твоей дистанцией будет пробежка туда и обратно по баскетбольной площадке (два раза по 28 м) и время бега соответствует 1/3 от следующего за ним активного отдыха (20 секунд несешься как угорелый, минуту расслабленно ковыляешь вдоль кромки поля). Достаточно 3–4 повторов. В течение 2–3 недель увеличь число повторов за одну тренировку до 8–10. Если задание кажется слишком простым, увеличивай дистанцию или сокращай время отдыха. Главное, чтобы первый и последний забеги ты мог проводить одинаково быстро.

БУТЫЛКА: СОВЕТЫ

КАК ОТКРЫТЬ

Нет открывалки? Не проблема. Просто используй вместо нее другую бутылку, советует Джим Коч, пивовар Samuel Adams из Boston Beer Company.

1. Подцепи одной крышкой другую.
2. Быстро потяни.
3. Медленно выпей.

О. РОН РОЛХЕЙЗЕР, священник Римско-католической церкви: как научиться прощать

Умение прощать врагов своих — настоящая проверка твоего характера. Оно не приходит автоматически, тебе необходимо подталкивать себя. Месть у нас в крови с доисторических времен, мы вроде обязаны проучить врага, чтобы обеспечить себе безопасность. Так ли это? Сейчас уже нет. Ты не сможешь убить человека, который уволил тебя. Да что там, ты и морду ему не начистишь — помешает охрана. Так и будешь лелеять неутоленную обиду, нанося вред собственному душевному и даже физическому здоровью. Я служу священником 30 лет и видел, как это происходит. Силы воли недостаточно, чтобы ты смог простить. Если ты будешь просто сидеть, ковыряясь в своей ране, она не заживет. Ключ к великодушию — строительство новых отношений с тем, кто тебя обидел. Это не означает, что нужно немедленно идти на рыбалку с тем хулиганом, который обзывал тебя в младшей школе, но ты должен попробовать внутри себя вернуться к той ситуации вновь. Этот совет я иногда даю на исповеди. Представь, что ты из момента настоящего попал в прошлое и общаешься с самим собой через две минуты после того обидного инцидента. Расскажи тому себе, что ты успел узнать с тех пор. Это может быть весьма длинный путь — к изменению взгляда на самого себя и обстоятельства, окружающие боль, которую ты испытываешь.

МЕГАН БАБКЕС СТЕЛЛИНО, социальный психолог:
Техасский университет 10 лет следил за 168 парами и выяснил, что супруги, вместе качающие мышцы в спортзале, более довольны своей жизнью, чем те, кто не занимается спортом вместе или делает это порознь. Во-первых, гантели снимают стресс, это знает каждый читатель МН. Во-вторых, пот, который прошибает тебя на беговой дорожке до корней волос, содержит андростендион (производный гормон тестостерона), пробуждающий ее желание. Ну и, наконец, если что-то делать вместе, это сильно сближает.

Доктор ИАН КЕРНЕР, клинический сексолог:
Если хочешь, чтобы дольше не кончалось, — качай лонно-копчиковые (ЛК) мышцы. Делается это так: прерываешь мочеиспускание и сжимаешь ЛК-мышцы, считаешь до 10, потом отпускаешь. Делай по 10 подходов. Это действительно работает. Сильные ЛК-мышцы помогут тебе контролировать эякуляцию и превратить спринтерскую дистанцию в стайерскую.

ЗАЩИЩАЙТЕСЬ, СУДАРЬ!

Онлайн покупки и онлайн банкинг из экзотики превратились в повседневные дела. К сожалению, это удобно не только тебе, но и мошенникам. Вот несколько фактов, которые помогут тебе выбрать такой браузер, чтобы твой счет, несмотря на бурную Интернет жизнь, остался защищенным как Форт Нокс.

45%

ПОЛЬЗОВАТЕЛЕЙ ХОТЬ РАЗ ОКАЗЫВАЛИСЬ НА САЙТАХ МОШЕННИКОВ (ФИШИНГОВЫХ САЙТАХ), НЕ ПОДОЗРЕВАЯ ОБ ОБМАНЕ. КАЖДЫЙ 10-Й ИЗ НИХ ПЕРЕДАВАЛ ИМ ЛИЧНУЮ ИНФОРМАЦИЮ (ПАРОЛИ И ЛОГИНЫ).
125 миллионов фишинговых сайтов были заблокированы Internet Explorer 8 с момента выхода этого браузера.

801 495

ДОЛЛАРОВ УКРАДЕНО ХАКЕРАМИ СО СЧЕТОВ ВКЛАДЧИКОВ ОДНОГО ТОЛЬКО БАНКА HILLARY MACHINERY В 2009 ГОДУ
51% именно настолько Internet Explorer 8 безопаснее любого другого браузера в плане защиты от воровства паролей и программ шпионов, согласно эксперту безопасности NSS Labs.

15 000 000

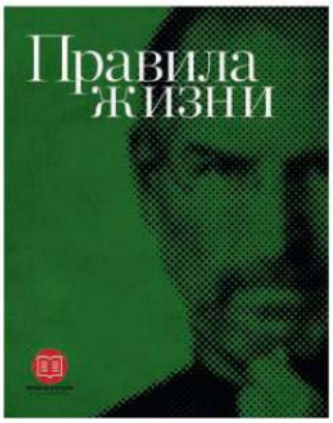
НОВЫХ КОМПЬЮТЕРНЫХ ВИРУСОВ ПОЯВИЛОСЬ В ПРОШЛОМ ГОДУ.
2 миллиона и даже больше атак в день блокирует встроенная в Internet Explorer 8 защита SmartScreen Filter.

1 730 000 000

ЧЕЛОВЕК ВЫХОДИЛИ В ИНТЕРНЕТ В 2009 ГОДУ.
409 человек скачивают Internet Explorer 8 каждую секунду. Internet Explorer 8 стал самым популярным браузером в мире по данным января 2010, 25% пользователей выбирают именно его.

РЕКЛАМА

Windows® Internet Explorer® 8



СТИВ ДЖОБС, исполнительный директор Apple Inc. и Pixar Animation Studios:

Ты не можешь соединить точки в своем будущем. Картина складывается, когда она оказывается в прошлом.

Поэтому тебе нужно верить, что твои точки как-нибудь свяжутся в твоем будущем.

Тебе придется на что-нибудь положиться... на себя, судьбу, жизнь, карму, что угодно. В моем случае это сработало.

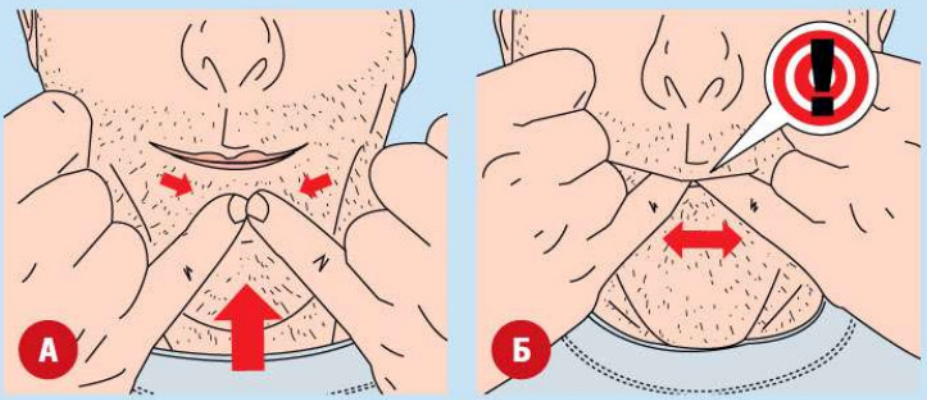
Мы тоже не совсем поняли, о чем это он. Но это же Стив Джобс. Он гений. Он должен быть прав.

МИР, ПОСМОТРИ НА МЕНЯ

СДЕЛАЙ САМ

РОБЕРТ СТЕММОНС, профессиональный свистун:

В голливудских фильмах ни один герой не останавливает такси движением руки. Они все свистят — громким, пронзительным свистом при помощи двух пальцев. "Ничто не сработает лучше, если вы хотите привлечь чье-то внимание", — говорит Стеммонс, ветеран полутора тысяч трелевых концертов, артист Cirque du Soleil и имитатор птичьего пения. Вот его гид по двухпальцевому свисту.



1. Втяни губы так, чтобы они прикрывали зубы, сымитируй дедулю, который забыл надеть вставную челюсть.
2. V-образно сложи мизинцы обеих рук, направляя ногти вовнутрь (рис. А).
3. Вложи мизинцы в рот, под язык по центру, затем оттяни язык как можно дальше к задней стенке гортани. Кончик языка автоматически закруглится назад; если нет — закругли его.
4. Твердо сожми втянутые губы вокруг мизинцев, но не переусердствуй.
5. Дуй и, регулируя положение мизинцев, губ и языка, переходи на свист (рис. Б). Не сдавайся, на поиски и разработку сильного свиста может уйти неделя. За подробностями зайди на сайт: thewhistler.com

ДОН СЭЙНТ ПЬЕР, бывший тренер лыжной олимпийской команды США:

Прохождение кочек на склоне — основной показатель уровня мастерства. Обычная ошибка всех любителей в том, что они присаживаются на пятки. В таком положении ты неправильно распределяешь вес, из-за чего лыжи уезжают из-под тебя вперед. Действуй иначе: сконцентрируйся на том, чтобы при сгибании ног твои стопы располагались ровно под бедрами, и смотри на три кочки вперед. Попробуй — это легко.

АНДРЕА РОБИНСОН, профессиональный сомелье:

Даже заурядное вино можно сделать более вкусным. Секрет — в декантировании. Этим мудреным словом называют процесс, при котором вино переливают из бутылки в другой сосуд (к примеру, кувшин) и оставляют там на пару часов — напиток становится более мягким и выдержанным на вкус. Существуют два серьезных повода для декантации. Первый: насытить воздухом молодое вино, которому нужно раскрыться. Второй: избежать попадания в бокал осадка от старого вина. В результате раскрывается букет хорошего вина и серьезно улучшается вино посредственное. Всегда декантируй насыщенные красные вина типа бордо на основе каберне и совиньон, бароло, а также зинфандель и каберне-совиньон из Калифорнии, чтобы смягчить танины (они дают сухой, почти горький вкус, который ощущается после глотания) и улучшить букет. По опыту MH, декантация превращает вкус 200-рублевого вина в 600-рублевое. А это неплохая прибыль за два часа "ничегонеделания".

СДЕЛАЙ САМ

ЛЕТИ, БЛИН!

КАК ПОДКИДЫВАТЬ БЛИНЫ

Ловко перекидывать блин на сковороде умеет далеко не каждая женщина. Если ты освоишь это искусство и, пригласив подругу на ужин, ненароком продемонстрируешь — она твоя. Чтобы эффектно перевернуть блин:

1. двигай сковородку вперед и вверх;
2. назад;
3. вниз аккуратным круговым движением.

Подбрасывай — лови, подбрасывай — лови. Потренируйся на яичнице, если думаешь, что блин слишком велик.

ЛАРРИ ЧАВЕЗ,
бывший переговорщик в делах с заложниками:

Вести переговоры с вооруженным человеком, у которого на АЗС под прицелом находятся трое, нужно так же, как со своим ребенком, и наоборот. В обоих случаях слова, которые я произношу, когда страсти накаляются, могут иметь серьезные последствия. Мой опыт, а я проработал переговорщиком 31 год в полиции Сакраменто, научил меня приводить даже тупиковые ситуации к мирному решению.

1. **Всегда относись с уважением к своему оппоненту/ребенку.** В тот момент, когда ты, утратив самообладание, начинаешь унижать его, — ты теряешь контроль над ситуацией и, считай, уже проиграл переговоры.
2. **Позволь ему думать, что решения принимает он.** Никогда ничего не навязывай. Все, что может сделать переговорщик, — это предложить несколько вариантов и подтолкнуть другую сторону к нужному решению. Например, фраза "У тебя есть выбор, как выйти из этой ситуации. Ты можешь сделать это лучше или хуже" будет эффективнее, чем просто "Сделай уже свою чертову домашнюю работу". Хотя, пожалуй, с детьми и это работает не всегда.
3. **Не пытайся вести переговоры, когда твой оппонент/ребенок расстроен.** Ты только все испортишь. Подожди, пока он вернется к тому, что мы называем "уровень нормального функционирования". А пока пусть рвет и мечет: он снимает стресс. Кстати, то, что он говорит в это время, может быть весьма полезно. Слушай и, используя эту информацию, строй дальнейшую беседу.
4. **Будь тверд, когда назначаешь наказание...**
...но можешь удвоить его объем, а потом разрешить торг. Когда сажаешь под домашний арест, например, дай срок неделю, а потом позволь ребенку уговорить тебя на пять дней. Так он почувствует, что контролирует свою судьбу.

ДЭНИЕЛЬ НЕГРИНУ,
двукратный чемпион мира по покеру:

В любой ситуации, если ты хочешь вычислить лжеца, смотри на его шею. Люди, которые пытаются блефовать, чаще сглатывают. Это инстинктивная реакция, и они не осознают, что делают это. Такое положение дел нам на руку.

Второй признак — движения, обращенные вовнутрь: глаза, которые избегают встречи с твоими, сгорбленные плечи, спрятанные под бедрами ладони и т.д. Лжецы, отводя внимание от себя, переводят его на что угодно и чувствуют себя неловко, если ловят на себе взгляды. Даже самые прожженные вруны попытаются избежать взгляда глаза в глаза.

Если ты по-прежнему не уверен, скажи что-нибудь, что заставит твоего подозреваемого улыбнуться. Люди, скрывающие правду, не могут улыбаться естественно. Я часто так делаю: отпускаю шутку и смотрю на губы человека. Если он улыбается натянуто, я знаю, что поймал его. А вдруг я просто неудачно пошутил? Бросьте, я блестящий шутник. ■

Двойная доза

Иногда тебе обламывается совершенно сногсшибательный секс — просто потому, что ты оказался в нужное время в нужном месте. Арина Винтовкина разъяснит, как не упустить свой шанс.

Если спросить у тебя, дорогой читатель, зачем ты занимаешься сексом, думаю, в большинстве случаев ответ будет один — ради удовольствия. Задай аналогичный вопрос женщине, и она скажет то же самое. Но по глазам будет понятно — врет. Ну, может, и не врет, но уж точно чего-то недоговаривает.

А правда заключается в том, что порой близость с мужчиной нужна нам не ради оргазмов, а исключительно как средство самовыражения. Проще говоря, девушка соглашается на секс с тобой вовсе не потому, что это ТЫ (красавчик и мачо) и не потому, что это СЕКС (приятное, по сути, занятие), а ввиду сложившихся обстоятельств. Тот, кто усмотрел в этой фразе нечто оскорбительное для себя, — глупец и неуч. Потому что у такого сорта историй есть два неоспоримых преимущества:

1. Женский энтузиазм. Даю слово: партнерша будет выкладываться так, словно после столкновения Земли с небесной осью вы остались единственными уцелевшими особями противоположного пола.

2. Отсутствие необходимости лезть из кожи вон, чтобы покорить и соблазнить партнершу. Достаточно не противиться естественному ходу событий.

Предлагаю разобраться, каким образом все это выглядит на практике и что конкретно требуется от тебя, кроме несгибаемой эрекции.

ФОТО: PICDESK.COM/DAVID YEOW

Секс "Так ему, скотине, и надо!"

В народе его еще называют "Секс из мести". Предшествующие ему события всегда развиваются примерно по одному и тому же сценарию. Некто N подло обошелся с девушкой — обидел, не перезвонил или перезвонил и сказал, что не готов к серьезным отношениям. Словом, повел себя как неблагодарная скотина. А поскольку женщина — не из тех людей, кто будет держать горе в себе (иначе бы ведущие ток-шоу и психотерапевты давно остались без работы), ее наверняка потянет в народ. Такие вечера обычно начинаются как тривиальные посиделки с подругой. Дамы культурно выпивают и подыскивают синонимы слову "мерзавец" до тех пор, пока одна из участниц брифинга не произносит кодовую фразу: "Он еще пожалеет!" Эти три слова и приводят в действие пусковой механизм. Страдалицу внезапно осеняет: если она сегодня пустится во все тяжкие, то на каком-то мистико-ментальном уровне проучит, отомстит и накажет негодяя N.

Вот тут-то ты можешь (и должен) оказаться в ее поле зрения. Узнать мстительницу несложно. По лихорадочному блеску слегка припухших — от рыданий и выпитого — глаз, которыми она будет высматривать потенциальное орудие наказания N (то есть тебя). Блузке — слишком короткой, слишком тесной и слишком похожей на предмет нижнего белья. И решительному "Как, ты уже уходишь? Бай, крошка. Созвонимся", с помощью которого твоя новая знакомая нейтрализует третью лишнюю.

КАК НЕ СПУГНУТЬ УДАЧУ: Забудь о том, чтобы вести себя с ней так, как это положено обычно. То есть по-джентльменски тянуть время, делать вид, что тебе интересно слушать про ее хронический гайморит и неудачи в личной жизни, и притворяться, будто не расслышал слов: "Ну что, считаемся и едем?" От тебя требуются три вещи:

1. Своевременно подливать.
2. Не стесняться говорить о том, как тебя возбуждает ложбинка между ее грудями.
3. Не допустить перехода из кондиции "Опа-опа, давай-давай!" к состоянию "Меня тошнит — от самой себя, тебя и вообще".

ЧЕГО ЖДАТЬ: Головокружительной безнравственности и раскрепощенности. Для девушки смысл затеи в том, чтобы сделать с тобой все, до чего не был допущен (по этическим соображениям или в силу обстоятельств) паршивец N. Советую не обращать внимания, если во время секса партнерша будет называть тебя чужим именем.

Секс "Мы же с тобой друзья!"

Сто раз говорила и в сто первый повторю: дружба между мужчиной и женщиной возможна только в том случае, если ранее эти двое состояли в романтических отношениях. А самый прекрасный этап дружбы "эксов" — когда страсти уже улеглись, горечь обиды подвыветрилась, но никто еще не успел жениться.

Как только женщину перестает посещать желание метнуть тебе в голову бронзовым канделябром, ей тут же начинает хотеться кофе и поболтать. С тобой, разумеется. Неизвестно, когда у нее еще появится перспективный, родственный по духу кавалер*. А ты — вот он, рядом. Может, и не такой перспективный, но наверняка не станешь заказывать бифштекс, зная о ее вегетарианстве.

Понять, что ваше "кофе и поболтать" сегодня обернется поисками презерватива, просто. Во-первых, она сама предложит и настоит на встрече. Во-вторых, это, скорее всего, будет вечер пятницы — время, когда одинокие люди женского пола особенно остро ощущают себя мымрами-неудачницами. В-третьих, в течение первых 30 минут встречи вы не выцарапали друг другу глаза — верный признак, что нежность возможна.

КАК НЕ СПУГНУТЬ УДАЧУ:

1. Лучше откусить себе язык, чем начать рассказывать о том, как неплохо тебе без нее живется: хвастаться поездкой на Ибицу и новым авто, упоминать всуе имена подружек.

2. Стратегически важный момент — встречаться либо на дому ("В кафе? Думаешь? Там шумно, толком не поговоришь"), либо в конце вечера напрашиваться/звать в гости ("Слушай, а не у тебя ли мои диски ZZ Top и машинка для стрижки волос в носу?"). В окружении знакомых предметов, под рокот холодильника, который вы когда-то вместе тащили на 16-й этаж, она с большей легкостью отдастся во власть ностальгически-эротических импульсов.

3. Не опасаться (или рассчитывать), что девушка решила вернуться к тебе столь легкомысленным образом. Если уж она придумает заново строить отношения, то будет действовать так, будто вы никогда не были вместе: будут свидания без секса, много болтовни, попытки разглядеть, что парень изменился к лучшему и прочее кручение яиц. А чтобы идея полюбить тебя вновь не пришла ей в голову прямо в процессе ностальгического секса, ни в коем случае ни до, ни во время, ни после не говори лишнего (типа "Бог мой, как я скучал!", "Мне ни с кем не было и не будет так хорошо" и т.д.). И после секса быстренько сваливай. Или заказывай ей такси.

ЧЕГО ЖДАТЬ: Лучшего секса, который вам доводилось иметь с момента знакомства. Для девушки это вопрос престижа. И она сделает все возможное, лишь бы вдолбить тебе в голову (а, как известно, самый кратчайший путь к ней лежит через паховую область): она — это лучшее, что случалось в твоей жизни.

> *Ничто не возбуждает женщину так, как ощущение собственной неотразимости*

Секс "Ну разве я не хороша?!"

Не секрет, что большую часть времени женский мозг занят продуцированием мыслей о целлюлите, обвисшей груди и толстых икрах. И именно это и заставляет нас вести себя возмутительно ханжеским образом (спать в байковой пижаме, просить тебя выключить свет и видеокамеру). Да-да. Ты все правильно понял. То, что мужчины порой ошибочно принимают за девичью скромность или начальную стадию фригидности, на самом деле — комплексы. Другой вопрос, что мы с ними активно боремся! А иногда (правда, ненадолго) даже побеждаем.

Наука стыдливо отворачивается от объяснений этого феномена, но факт остается фактом: стоит стрелке весов хоть немного качнуться в нужную сторону, как женщина тут же начинает нестерпимо нуждаться в сексе. Необходимо показать миру, чего ты добилась. Состоящие в отношениях девушки реализуют зов плоти с помощью близлежащих (уткнувшихся в геймбой, крадущихся к холодильнику и т.д.) мужчин. Свободные от обязательств особы отправляются искать приключения на свои исхудавшие ягодицы. В любом случае секс требуется срочно. Пока на горизонте не замаячили паста "Карбонара" и тирамису и не испортили все удовольствие.

КАК НЕ СПУГНУТЬ УДАЧУ: На самом деле, шанс сделать/сказать нечто несуразное и тем самым отбить у девушки желание совокупляться минимален. Ничто не возбуждает женщину так, как ощущение собственной неотразимости. Другое дело, что ты можешь превратить восхитительный секс в еще более восхитительный.

Если речь идет о постоянной партнерше, желательно развить в себе такую степень наблюдательности, чтобы на глаз отличать 55 кг от 54,5. Даю наводку. Если ты заметил, что подруга в последнее время не пропускает тренировки, а теперь взяла манеру вести себя как-то особенно развязно (например, разгуливать по дому в одних бутсах), наверняка она похудела. Либо чувствует себя похудевшей, без разницы. Ведь главное — это ее парящее состояние. Здесь, как ты догадался, необходимо сообщить ей, что она преобразилась — это и будет началом прелюдии. Поверь, нам такие слова слаще любого десерта.

В ситуации с незнакомкой, внезапно позарившейся на тебя, наблюдай за ее поведением в постели. Если дама активно изгибается, занимает акробатически трудоемкие позы, не ленись похвалить ее роскошное тело и хорошую растяжку. Не исключено, что у нее откроется второе дыхание.

ЧЕГО ЖДАТЬ: Красиво декорированного секса. Ради такого дела женщины обычно накупают развратных кружев, делают глубокую эпиляцию бикини и вкручивают в прикроватный торшер лампочку на 200 Вт — лишь бы предстать перед тобой во всем блеске.

* Кстати, эта разновидность секса может быть удачно совмещена с сексом "Так ему, скотине, и надо!", если со времени вашего расставания барышня успела нарваться на еще одного проходимца.

Секс “Я была не права”

Ты наверняка слышал французско-народную пословицу: “Если женщина не права, пойди и извинись”, и сам неоднократно наблюдал, сколь тяжело девушкам дается признание собственной вины. Саркастичное “Ну извини”, опрометчивое “Что, теперь ты убьешь меня?” — это мы можем. Но чтобы честно сказать, мол, была не права, — на такое способны лишь единицы.

При этом, уверяю тебя, в большинстве случаев возмутительное поведение провинившейся женщины — всего лишь маска. Тот факт, что девушка ведет себя как бойцовый петух, наглотавшийся экстази, не мешает ей чувствовать себя нашкодившим под палас щенком. Это самое подавленное чувство срочно требует выхода, например, в сексе. То есть барышня в буквальном смысле хочет загладить свою вину. Где скажешь — там и будет гладить.

Мы, как ты понимаешь, говорим о приличных девушках, которые не станут компенсировать мужу наличие любовника ежевечерним минетом. Приличные девушки с помощью секса извиняются за всякие мелкие пакости. Обещала перезвонить в семь, но заболталась с подругой и перезвонила в следующую среду. Взяла у тебя кредитку, чтобы сходить в магазин за продуктами, а вернулась с парой новых туфель, хулахупом и абонементом в солярий. Выпросила авто с целью попрактиковаться с парковкой и снесла бампером памятник Маяковскому.

КАК НЕ СПУГНУТЬ УДАЧУ:

1. Не затевать скандалов после обнаружения ее вины. Потому что разница между “примирительным” сексом и “извиняющимся” — ошеломительная. В первом случае вы оказываетесь в постели ПОСЛЕ ссоры (и отсутствие трусов ничуть не мешает ей считать тебя похотливым подлецом и предателем). Во втором — ВМЕСТО, и она действительно пытается заслужить твое прощение.

2. Говорить мало и строго о своих чувствах, а не о ее проступке. Фраза “Мой мерседес без бампера смотрится как инвалид. Вылитый безногий дядя Коля…”, сказанная вместо “Чучело безмозглое, ты знаешь, сколько стоят запчасти?!” вызовет в партнерше не ответную агрессию, а сочувствие. Женщинам нечасто доводится видеть искренне опечаленных мужчин (обычно — злобно молчащих или, наоборот, негодующих и хлопающих дверями). И это зрелище вызывает в нас такой бурный эмоциональ-

ный отклик, что хочется скорее прижать голову несчастного к своей груди и жарко шептать: "Хороший мой, родной, ну прости меня…"

3. Немного поразыгрывать из себя недотрогу. То есть не пытаться приспустить штаны сразу, как только ты окажешься промеж ее грудей. Реагировать на попытки к сближению, безусловно, нужно, но без лишнего энтузиазма, всем своим видом как бы говоря: "Ну что ты… Да не надо". Нас такие штуки чертовски заводят.

ЧЕГО ЖДАТЬ: Торжества самоотдачи. Как только девушка поймет, что душевная рана в общем-то не отменяет твоей эрекции, перед тобой предстанет гейша, рабыня Изаура и мать Тереза в одном флаконе. Массаж ступней, стриптиз, секс под включенный телевизор — любой каприз, лишь бы ты не выглядел таким несчастным.

Секс "Кажется, я тебя люблю"

Полагаю, тут и объяснять ничего не надо. Влюбленная женщина — безрассудная женщина. И если вдруг под всей этой напускной брутальностью, трехдневной щетиной и темными очками ("Ах, это у тебя глаза такие? Ну извини"), она разглядела Того Самого, ничто не остановит ее на пути к твоей кровати.

КАК НЕ СПУГНУТЬ УДАЧУ: Фраза "Секс без обязательств — это круто. Мы ведь с тобой сейчас этим занимаемся?", может, и не заставит ее тебя разлюбить, но совершенно точно охладит пыл.

ЧЕГО ЖДАТЬ: Секса с последствиями. Есть такая крылатая фраза: "Мужчины используют любовь, чтобы получить секс, а женщины используют секс, чтобы получить любовь". "...И все остальное", — добавлю я от себя. А это значит, что девушка вряд ли улизнет из постели и растворится в предрассветном тумане. Скорее уж она встанет пораньше, заново нарисует глаза, нажарит блинчиков и будет смотреть на тебя, дрыхнущего, пока ты не проснешься от гнетущего чувства, — бодреньким "Спасибо, было здорово" тут не отделаешься.

СЛОВА НАПОСЛЕДОК, ВМЕСТО ПОСЛЕСЛОВИЯ: Ты должен отдавать себе отчет, что почти во всех описанных случаях (кроме последнего, возможно) барышне плевать на то, что чувствуешь ты. Ей втемяшилось в голову наградить тебя секс-подарком, а уж тебе решать, принимать его или нет. В конце концов, кто я такая, чтобы советовать мальчикам — прикидываться им высоконравственными недотрогами или радоваться подвернувшейся возможности потрахаться. ■

1 Ct КЕТЧУП											2 S СОК
3 Pz ПИЦЦА	4 Sr СЫР					5 M МАСЛО	6 Ch ЧИПСЫ	7 Us УКСУС	8 Po ПОНЧИК	9 L ЛАЗАНЬЯ	10 Ng НАГГЕТС
11 D ДЖЕМ	12 B БОРЩ					13 Mz МАЙОНЕЗ	14 Z ЗРАЗЫ	15 Kb КОЛБАСА	16 O ОМЛЕТ	17 T ТВОРОГ	18 Ad АДЖИКА
19 I ИКРА	20 Kf КОНФЕТА	22 **ЧТО**	24	26	27 Cb ЧЕБУРЕК	28 V ВОДА	29 Lo ЛЕЧО	30 Gr ГОРЧИЦА	31 Nu НУГА	32 Pi ПИВО	33 Tr ТАРТАР	34 Sk СОСИСКА
35 Au АЗУ	36 Ol ОЛАДЬИ				43 Bu БУЛЬОН	44 Pt ПАШТЕТ	45 W ВАРЕНЬЕ	46 Rz РИЗОТТО	47 Vt ВИНЕГРЕТ	48 Yo ЙОГУРТ	49 Gu ГУЛЯШ	50 Fd ФОНДЮ
51 Vi ВИНО	52 Sm СМЕТАНА	53 Lg ЛАГМАН	54 Dr ДРАНИКИ	56 **НА**	58	59 Zp ЗАПЕКАНКА	60 Mt МАНТЫ	61 At АНТРЕКОТ	62 Bl БЛИНЫ	63 St СТЕЙК	64 Ki КИСЕЛЬ	65 Ov ОЛИВЬЕ	66 Re РУЛЕТ
67 Kh ХИНКАЛИ	68 U УХА	69 Si СЫРНИКИ	70 Lo ЛОБИО			75 Sh ШАШЛЫК	76 Pl ПЛОВ					

78 **З**	80 **А**	82 **В**	84 **Т**	86 **Р**	88 **А**	90 **?**

Пиво, от которого худеешь? Чипсы, которыми лечат рак? Ученые наконец добрались до того, что мы едим. Грядет революция в пищевой промышленности — скоро еда станет для тебя одним из главных средств самосовершенствования.

ТЕКСТ: АЛЕКС РЕНТОН

Наверное, уже не новость, что прямо на днях нам придется менять свои пищевые привычки. Во-первых, нас на Земле почти 7 млрд человек, через 10 лет будет 8 млрд, и традиционное сельское хозяйство уже не справляется с нашими аппетитами. Выходит, ты будешь есть больше растительной пищи в ущерб животной: на производство 1 кг говядины и сейчас уходит столько же, сколько на производство 10 кг овощей. Возможно, это будут помидоры размером с мяч, возможно, зимние сорта арбузов — генетики намерены постараться.

Кроме того, дикая рыба, морская или речная, станет деликатесом, доступным только богачам. А нам с тобой останутся рыбобройлеры с океанских ферм.

Но есть и хорошие новости, это во-вторых. Упомянутая растительная пища станет чем-то большим, чем просто картошка с кетчупом. "Лекарство должно быть пищей, а пища — лекарством", — это сказал еще Гиппократ две с половиной тысячи лет назад. Но только сейчас наука набрала достаточную силу, чтобы претворить этот наказ в жизнь.

Представь себе блюда, которые наполняют счастьем, спасают от рака или улучшают мыслительные способности... "Функциональные" продукты питания — самый серьезный проект пищепрома на данный момент (к примеру, у Nestlé в Лозанне над этим вопросом работает целая команда ученых). "Мы все хотим сделать жизнь проще, — объясняет промышленный аналитик Питер Венншторм. — Конечно, все слышали, что нужно заниматься спортом и придерживаться здорового питания. Но главный двигатель прогресса — комфорт. Мы покупаемся на обещания сделать нас красивее, здоровее и сексуально привлекательнее без каких-либо усилий с нашей стороны. Мы хотим получить все это на завтрак, обед и ужин".

"Функциональные" продукты могут принести производителям миллиарды долларов, а значит, они обязательно будут изобретены. Вот первые пять разработок, которые обещают перевернуть твои представления о вкусной и здоровой пище.

ФОТО: ANDY BARTER

Pz 3
ПИЦЦА

ПИЦЦА-АНТИЖИР

ЧТО Пищевая добавка, известная как "блокатор крахмала", которая возвращает пончики, пиццу и пиво в список разрешенных продуктов.

КАК РАБОТАЕТ "Блокаторы крахмала" (для их производства используют белую фасоль или ростки пшеницы) прерывают или нейтрализуют работу альфа-амилазы — пищеварительного фермента, который расщепляет углеводы в желудке. В результате большая часть углеводов, попадающих в тебя с едой, выводится, а не переваривается. Сахар перестает всасываться, гликемический индекс потребляемой пищи снижается, и твоему телу приходится посягать на собственные запасы жира, чтобы дополучить необходимую энергию. Первый продукт такого рода, который должен появиться на рынке, — порошок Phase 2 фирмы Pharmachem. Его можно будет добавлять в пиццу, картошку, пасту, хлеб, кондитерские изделия и использовать как приправу.

ДОВОДЫ ЗА Phase 2 может снизить усвоение углеводов на 66% (впрочем, эту информацию распространяет сама Pharmachem). Однако, в отличие от множества других чудодейственных добавок, эта показала впечатляющие результаты во время тестирований и прошла строжайшую проверку Управления по контролю качества продовольствия и медикаментов США (вердикт: продукт может способствовать "замедлению ферментативного переваривания пищевых крахмалов"). Что самое приятное, порошок действует благотворно даже на пиво.

ДОВОДЫ ПРОТИВ Похожая технология ненадолго появлялась в 1980-х в форме таблеток. Несмотря на то, что препарат обладал обещанным эффектом, он вызывал вздутие живота. Кроме того, 20% потребителей сообщили о легкой тошноте. Пилюли довольно быстро сняли с производства.

КОГДА Продукт, уже получивший одобрение в США, проходит последние тестирования в Европе. Может появиться на рынке в текущем году.

ДОБАВКА ДАЖЕ ПИВО ДЕЛАЕТ СРЕДСТВОМ ДЛЯ СБРОСА ЛИШНИХ КИЛО

ЧИПСЫ ПРОТИВ РАКА

ЧТО Ты, конечно, видел бесконечные рекламные ролики йогуртов с “полезными живыми бактериями” — пробиотиками, если говорить научным языком. В ближайшее время нечто похожее будут добавлять в чипсы, пирожки и т.д. И это куда интереснее.

КАК РАБОТАЕТ Живые клеточные культуры из йогурта плохо переносят любые попытки их приготовить. Честно говоря, они тут же дохнут. И они не могут долго храниться на полке. Но ученые нашли способ внедрять пробиотики не в йогурт, а в клетчатку. А уж эту обогащенную клетчатку — в любую враждебную среду, хоть в чипсы, хоть в борщ. Клетчатка — и транспорт бактерии, и ее броня, и ее пища. Бактерия “в скафандре” даже получает возможность прорваться через агрессивно-кислотную среду желудка глубже, в пищеварительный тракт, где она вступает в бой с болезнетворными микроорганизмами, такими как кишечная палочка, виновница диареи.

ДОВОДЫ ЗА У пробиотиков есть целый набор полезных качеств, начиная с доказанных (ликвидация дискомфорта в кишечнике, улучшение работы иммунной системы) и заканчивая предполагаемыми (они, возможно, предотвращают рак).

ДОВОДЫ ПРОТИВ В июне прошлого года профессор микробиологии из Лондонского королевского колледжа Майкл Уилсон заявил буквально: “Пробиотики не являются объектом медицинского госрегулирования, а потому сведений об их пользе недостаточно”.

КОГДА У шведской микробиологической компании Medipharm уже есть бактерия Lactobacillus F-19, которую можно добавлять, например, в хлопья или мороженое. Появления первых брендированных товаров с бактерией ждем уже в этом году.

ПОНЧИКИ С ЖИВЫМИ БАКТЕРИЯМИ — ПОСЛЕДНИЙ ШАНС ГОМЕРА СИМПСОНА НА СПАСЕНИЕ

СЫТНАЯ ВОДА

ЧТО Прохладительный напиток (возможно, твоей любимой марки) с привычным вкусом. Правда, осушив баночку, ты почувствуешь себя так, словно осилил ужин из четырех блюд. Не получив при этом ни одной лишней калории.

КАК РАБОТАЕТ Вещество, вызывающее чувство сытости, представляет собой безвкусную бесцветную жидкость, которая, взаимодействуя с кислотами в желудке, превращается в волокнистый гель (по сути, это клетчатка) и создает ощущение наполненности. И, что самое важное, эта субстанция изменяет твою гликемическую реакцию, замедляет всасывание сахара в кровь и регулирует спазмы голода. Попадая в желудок, псевдопища вызывает выплеск гормонов, который воспринимается мозгом как сигнал того, что ты съел более чем достаточно.

ДОВОДЫ ЗА Согласно данным производителей, продукты для подавления голода просты, неинвазивны (не проникают в организм за пределы желудочно-кишечного тракта) и сделаны из натуральных ингредиентов (например, из кедровых орехов). По сравнению с теми же таблетками для похудения у них "позитивный" посыл: они направлены на предотвращение ущерба, а не на борьбу с ним. И есть честное физическое ощущение, что они работают.

ДОВОДЫ ПРОТИВ Псевдонасыщающие продукты могут спровоцировать быстрое ухудшение состояния у людей, которые страдают различными формами расстройства питания. А согласно исследованию, которое в 2008 году провел Майкл Лин, профессор кафедры питания человека Университета Глазго, всем пищевым продуктам, нацеленным на потерю веса, не хватает должного подтверждения их безопасности и эффективности.

КОГДА Незамедлительно. Компания Coca-Cola уже представила в Штатах технологию производства клетчатки, подавляющей чувство голода, которую собирается применить в апельсиновом соке Minute Maid. В Великобритании похожую технологию используют в производстве диетических шоколадных напитков и коктейлей под марками SlimFast и Naturally Gorgeous.

НАБИТЬ БРЮХО — ТЕПЕРЬ НЕ ГРЕХ, А ТЕХНОЛОГИЯ, ПРЕДОТВРАЩАЮЩАЯ ОЖИРЕНИЕ

КОНФЕТЫ, "РАЗГОНЯЮЩИЕ" МОЗГ

ЧТО Обещают, что шоколад будет не только сладкой частью твоей жизни, но и серьезным средством для концентрации внимания, улучшения памяти и снижения уровня стресса. По слухам, лаборатории Nestlé близки к созданию такого лакомства. Если все пойдет по их плану, то не за горами и шоколадные драже, исцеляющее от болезни Альцгеймера.

КАК РАБОТАЕТ Способность шоколада немного бодрить и улучшать настроение давно известна. Не секрет также, что уменьшение уровня стресса повышает эффективность работы мозга. Исследователи из Nestlé пытаются понять, как работает этот механизм, чтобы натуральными способами усилить "шоколадный" эффект до существенного уровня. Что именно они уже придумали, пока держится в тайне (речь о слишком больших прибылях). Мы же можем рассказать о другом опыте в этом направлении — в Японии уже продается шоколад, обогащенный гамма-аминомасляной кислотой (ГАМК), важнейшим участником метаболических процессов в мозге. ГАМК повышает продуктивность мышления и оказывает успокаивающее действие на нервную систему. Рекламный слоган продукта: "Твое оружие против напряженного общества".

ДОВОДЫ ЗА Про секретничающее Nestlé пока сказать ничего не можем, а японская кондитерская фабрика Glico зарабатывает на ГАМК-шоколаде более $40 млн в год. Вот уже и Coca-Cola взялась продавать в Японии бодрящий напиток с ГАМК под маркой Sharp Charge.

ДОВОДЫ ПРОТИВ Никто ни слова не говорит о возможных побочных эффектах экспериментов с химическим балансом в мозгу, что довольно подозрительно. Та же гамма-аминомасляная кислота — близкий родственник наркотику GHB (гамма-гидроксимасляная кислота, она же бутират, — помнишь ролик "Парам-пам-пам, ни..ясебе"?).

КОГДА "Продукт, который повлияет на ваше благополучие через желудок, прибудет завтра", — проповедует Сунил Кочхар, исследователь из лабораторий Nestlé.

УЧЕНЫЕ УЖЕ ГОТОВЫ "РАЗОГНАТЬ" ПОЛЕЗНЫЕ СВОЙСТВА ШОКОЛАДА ДО МЕДИЦИНСКОГО УРОВНЯ

СЕРДЦЕ И ЧЛЕН ПИТАЮТСЯ КРОВЬЮ. ТАК ПОЧЕМУ БЫ НЕ ЛЕЧИТЬ ИХ ВМЕСТЕ?

48 Yg ЙОГУРТ

ЙО-ЙО-ЙОГУРТ

ЧТО Не столько новое, сколько переосмысленное изобретение. Выяснилось, что пищевые добавки, призванные благотворно влиять на сердце, также укрепляют эрекцию.

КАК РАБОТАЕТ О связи потенции и болезней сердца известно давно. Многие пациенты, перенесшие инфаркт, указывают, что за 2-3 года до этого у них появились проблемы с эрекцией, как первый звоночек. Эректильная дисфункция может служить симптомом склерозирования артерий и нарушения кровообращения — ведь, как ты помнишь, эрекция создается кровью (и п0том). Эти же проблемы приводят к болезням сердца. Исследование, опубликованное в British Medical Journal, подтверждает: продукты вроде йогурта или спредов марки Benecol (продукция финской компании Raisio, содержит растительный станоловый эфир) способны на 14% снизить уровень "плохого" холестерина в крови. И тут ученые делают сенсационное предположение: если добавка и впрямь улучшает кровообращение, то это пойдет на пользу не только сердцу, но и члену.

ДОВОДЫ ЗА Любопытно, что практикующие врачи доверяют функциональным продуктам питания, которые благоприятно влияют на сердечно-сосудистую систему, больше, чем каким-либо другим. Недавний опрос подтвердил, что 55% специалистов по сердечным заболеваниям, которые рекомендуют подобные продукты пациентам, употребляют их сами. Для сравнения: только 14% дерматологов, которые рекомендуют добавки "против старения", применяют их лично.

ДОВОДЫ ПРОТИВ Критика любых функциональных продуктов питания сводится к тому, что обещания мгновенного улучшения самочувствия косвенно побуждают людей сидеть и есть, вместо того чтобы выйти из дома и заняться физкультурой. Несмотря на все чудеса современной науки, движению никогда не будет замены.

КОГДА Ходят слухи, что Raisio собирается выпустить на рынок "обновленную" версию своего йогурта Benecol, снижающего риск сердечно-сосудистых заболеваний,— на этот раз с напечатанным на этикетке обещанием качественной потенции. ■

24/7.

секс сутками

В который раз проезжая за полночь мимо круглосуточного секс-шопа, главный редактор МН задался наконец вопросом: ну вот кто туда ходит ночью в будни? Искать ответ отправился Арсений Виноградов.

Когда я последний раз был в секс-шопе? Давно. То есть очень давно — классе в 10-м, когда с другом Димоном шатались по Арбату и, естественно, не могли не зайти в каморку под вывеской “Интим” — чтобы глупо поржать и потыкать пальцем во всякие штуковины. Один бы я туда ни за что не зашел.

Шагая теперь от метро в сторону Ленинградского шоссе, я понимаю, что совершенно не могу представить себе людей, которые обычно ходят в эти магазины. Особенно зимней ночью с четверга на пятницу, особенно здесь, на окраине, в районе Речного вокзала. Какой, к черту, секс-шоп, когда холод и завтра на работу?!

Ночь первая. Вещи

Дверь открывается под звон колокольчика, чтобы продавщица и охранник — единственные на этот момент живые люди в магазине — знали, что к ним пришли. Меня сопровождает Глеб, директор по развитию компании, который обещал все показать и рассказать. Зал один, но большой, с приглушенным светом и зеркальным потолком. Угол сразу против входа отгорожен в отдельную BDSM-экспозицию. Слева от входа — прилавок с кассой, за которой мирно скучает продавщица Лена. Есть такие женщины, про которых сложно сказать, 30 им или под 40. Вот Лена из таких. Сегодня она продает игрушки для взрослых, завтра — шубы на рынке, послезавтра — DVD в переходе.

Ночью Лена одна, без напарницы. Кстати, до сих пор случаются посетители (особенно если дело происходит где-нибудь на привокзальной территории), которые уверены, что в секс-шопах работают исключительно мамочки из борделей. То есть они действительно заходят и вполголоса спрашивают у охранника: "Девочки здесь?"

Нет, девочек здесь нет, по крайней мере из плоти и крови. Суррогатов же полно — к ним-то и влечет меня Глеб. Большие коробки — это те самые "резиновые женщины". Правда, резина осталась только в народном названии: все жизненно необходимые органы у кукол сделаны из материала cyberskin, "искусственной кожи". В каждой коробке есть отверстие, через которое можно потрогать "пробник" — кусочек этого самого киберскина, который на ощупь действительно мягок и человечен.

"When You Fuck Me, I Talk To You!" — буквально выкрикивает упаковка одной из барышень, но я, честно говоря, боюсь представить, как звучит ее голос, и продолжаю просто смотреть. Полноразмерные женщины окружены россыпью вагин и мастурбаторов — от самых простеньких за 600 руб. до беспредельно реалистичных за 8000, куда вмонтированы многоскоростные механизмы вибрации. Есть даже с искусственными волосенками. Добрая половина этих изделий — слепки с половых органов известных и не очень порномоделей: такая персонификация должна подогревать страсти. Кстати, о температуре: как-то мужчина, которому очень рекомендовали искусственную вагину, взял ее в руки и отпрянул: "Она же холодная! Мертвая!" Ну, живой она никогда и не была. Зато, говорят, нагревается быстро.

— Мастурбаторы часто на рыбалку берут, — замечает Лена. — А еще как-то заходили гастарбайтеры, купили один на троих.

— А что покупают чаще всего? — интересуюсь я.

Лена пожимает плечами. Смотрю на Глеба — на его лице тоже неопределенность:

— Спрос непредсказуемый, и понять, почему сегодня покупают одно, а завтра другое, — невозможно. Ну вот какое-то время назад Cosmopolitan опубликовал тест вибраторов. У автора абсолютно незабываемые впечатления остались после "месяца", или "рыбьего хвоста", как его еще называют. И все — "рыбьи хвосты" начали сметать. А после фильма "Голая правда" всем захотелось вибротрусов с дистанционным управлением.

— Вот сегодня день гигантов, — добавляет Лена, для которой размер проданных фаллоимитаторов давно не имеет значения — важно только количество. — Показываешь восьмидюймовый — маленький! Десятидюймовый — тонкий!

— Совсем недавно стали спрашивать прибор для подачи тока на соски, — продолжает Глеб. — Наручники всегда раскупают, "бабочки" пользуются спросом ("бабочка" — небольшое устройство, стимулирующее клитор, держится на резинках, словно трусы без ткани. — *МН*). А вообще продажи в конкретном магазине зависят от продавца, от его личных предпочтений и представлений о товаре. Поменял продавца — и статистика продаж совершенно другая.

"КАКОЕ-ТО ВРЕМЯ НАЗАД COSMOPOLITAN ОПУБЛИКОВАЛ ТЕСТ ВИБРАТОРОВ. У АВТОРА АБСОЛЮТНО НЕЗАБЫВАЕМЫЕ ВПЕЧАТЛЕНИЯ ОСТАЛИСЬ ПОСЛЕ "МЕСЯЦА", ИЛИ "РЫБЬЕГО ХВОСТА", КАК ЕГО ЕЩЕ НАЗЫВАЮТ. И ВСЕ — "РЫБЬИ ХВОСТЫ" НАЧАЛИ СМЕТАТЬ"

ЗВЯКАЕТ ДВЕРЬ — ЗАХОДИТ ПЕРВЫЙ НОЧНОЙ ПОКУПАТЕЛЬ. ЭТО молодая женщина, которая, советуясь с мобильным телефоном, довольно шустро выбирает искусственную вагину, отдает деньги и уходит. Поскольку разговаривала она явно с мужчиной, в голове рисуется образ этакого Сергея Юрьевича Белякова, который не смог оторваться от дивана и телевизора, но был настойчив в своем желании чего-то новенького.

Почти следом за женщиной приходят студенческого вида парень с девушкой. На часах — 0.41. Они не спеша обходят магазин, дольше всего задерживаясь возле "эротического белья". Смотрят, трогают, тихо переговариваются, и непонят-

но — они здесь первый раз или заходят регулярно. Их выбор — чулки и съедобный лубрикант со вкусом клубники. По словам Лены, с такими "адекватными парами" проще всего работать: они чаще знают, что им нужно, к тому же, когда люди вдвоем, они не так скованны. Это вообще, оказывается, проблема: большинство покупателей стесняются секс-шопов. Особенно женщины, особенно немолодые. Мужики держатся свободнее, но и эти любят рассказывать, что покупают "в подарок", "не себе" и т.д., — в общем, как школьники в аптеке, когда презерватив нужен, а дух захватывает.

Тем временем молодая пара расплачивается — и снова тишина. Лена уходит в крохотную подсобную комнату делать себе кофе, охранник продолжает читать детектив Литвиновых, я продолжаю экскурсию. Следующая секция — фаллоимитаторы. Мелкие и до смешного огромные, предельно физиологичные (так называемые реалистики) и в форме веселых гусениц и дельфинчиков, голые палки и рельефные светящиеся агрегаты, у которых движется все и есть миллион настроек (эти именуются не иначе как "компьютеры" или "хай-тек"). Взгляд цепляется за нечто в углу — там стоит дубина сиреневого цвета сантиметров 40 длиной (как диагональ небольшого телевизора), с мою руку толщиной.

— И это тоже покупают? — спрашиваю у Лены.

— Этих мутантов? Да, тоже часто берут.

В качестве умеренно смешного подарка начальнику на день рождения? Мутант действительно очень большой, его нельзя использовать по назначению. Или?..

Кстати, как и вагины, искусственные члены бывают списаны с выдающихся оригиналов. Причем так правдоподобно, что если порногерой успел пережить болезнь Пейрони и пенис у него неестественно скривился, то и киберский-новая копия уверенно идет по заданной кривой. Впрочем, разнообразие цепляет людей.

— Иногда заметно, — делится Глеб, — как у женщины, которая разглядывает члены, вдруг загораются глаза: увидела что-то знакомое, вспомнила о чем-то.

Ну и купила, разумеется, по старой-то памяти.

МОЙ ЭКСКУРСОВОД ГЛЕБ УТВЕРЖДАЕТ, ЧТО ОСОБЫХ ПРЕДПОЧТЕНИЙ у ночных покупателей нет — берут разное, как и днем. А вот сезонность спроса существует, да: народ наш чуть более возбужден ближе к осени и в феврале-марте.

— В конце лета люди романтически настроены после отпуска, в магазины чаще заходят обнимающиеся парочки. После новогодних каникул — такая же история. А потом — 14 февраля, 8 Марта…

— А в течение дня? Когда больше людей?

— После работы — с шести вечера до полуночи. Причем идут как-то неравномерно: то нет никого, а то как будто целый автобус привезли. В будни с часу ночи до десяти утра вообще может никого не быть.

— Зачем же магазин работает?

— Ну, пусть люди знают, что у них рядом есть такой салон и они могут в любое время прийти сюда. Как минимум троим мы сегодня понадобились.

Я продолжаю осмотр. Есть тут и небольшой стенд для геев. Почти все атрибуты — черные, тяжелые и бескомпромиссные, как сама жизнь. Одна анальная цепочка длиной сантиметров 30-40 из пяти шаров размером с хорошее яблоко чего стоит. Кажется, ею убить можно — причем неважно, бить будешь или любить.

Но больше всего поражает стойка с печатной продукцией. Я думал, эти издания остались в 90-х, но нет — вот же они. Журналы с похотливыми мужиками на обложке. Независимая эротическая газета "Еще". Брошюрки — сборники рассказов из серии "Секс-экспресс, или Дикая попутчица в купе". Ужасное качество печати, трэшовые тексты — но их разбирают!

Снова звонит колокольчик. Смотрю на часы — 1.28, заходит еще более юная пара, которая под комментарии продавщицы выбирает мужское эрекционное виброкольцо и уходит. И наступает глухая безлюдная ночь.

Глеб вскоре покидает меня, до четырех утра я брожу кругами по магазину, слушаю историю о том, как родители пришли покупать фаллоимитатор дочери, которая только что развелась (увидеть бы ее реакцию), и тоже уезжаю домой.

ЗАСЫПАЯ, НАБЛЮДАЮ ИНТЕРЕСНЫЕ СПЕЦЭФФЕКТЫ. ВОТ ЛЕТОМ сходишь первый раз за грибами — и, когда потом ложишься спать, перед глазами одни сыроежки да моховики. Вот и сейчас то же самое, только не грибы перед глазами стоят.

Ночь вторая. Люди

Они счастливые или несчастные — эти люди, что приходят зачем-то в секс-шоп? Ну вот была в магазине на Ленинградке такая история: одна парочка на закате пришла за виброкольцом, в ночи вернулась за вибратором, а под утро — за "бабочкой". Это ли не счастье? С другой стороны, есть мужики, которые забредают сюда послушать. То есть приходит такой слушатель, задает наводящий вопрос, и какая-нибудь молоденькая продавщица начинает рассказывать во всех подробностях, как работает тот или иной прибор. А он внимает чуть ли не с полуприкрытыми глазами, и видно, как все его естество уносится в звенящую синюю даль. Впрочем, он ведь тоже счастлив в эту минуту.

ИДУ КАК НА ПРИВЫЧНУЮ РАБОТУ В НОЧНУЮ СМЕНУ. НАЧАЛО ПЕРВОГО, но город живее, чем вчера: во-первых, центр, во-вторых, завтра суббота.

Знакомый логотип на вывеске, захожу внутрь. Магазин с высоченным сводчатым потолком раза в два меньше вчерашнего, буйный ассортимент распределен по периметру, за кассой — молодая девушка, из глубины появляется охранник.

Девушку зовут Арина, на вид ей 20 с небольшим, работает уже почти год, но родители ее об этом не знают: не поймут. Сначала была продавщицей в секс-шопе недалеко от Савеловского вокзала, теперь вот здесь, и здесь ей нравится больше: контингент другой — поприличнее, что ли.

Между тем охранник Слава так искренне радуется моему появлению, что даже как-то неловко. График работы у него три на три: трое суток сидит здесь, потом столько же отдыхает. Это первая Славина ночь, и он бодр. Я с трудом представляю, как можно работать по такой схеме, он между тем подмигивает:

— Чайку?

Но я пока воздержусь. Меня интересует, чем покупатели возле Савеловского неприличнее здешних.

— Ну как, — Арина перебирает в голове сотни лиц и ситуаций, — например, приходит такой приличный на вид мужчина, интересуется вакуумными помпами. Ты рассказываешь, показываешь, а он в итоге распахивает плащ: "Как думаете, мне нужна?"

— Шутник.

— Или, рассказывали, заходит тоже приличный дядька и спрашивает, можно ли помастурбировать в магазине — он даже заплатить готов.

К диалогу подключается Слава:

— Я раньше в похожем магазине возле Белорусского вокзала работал, так там вообще бомжатник был. Постоянно заходили погреться — приходилось устранять. Проводницы там часто бывали, покупали себе что-нибудь в дорогу. А однажды заходит дед в тулупе, типичный бомж привокзальный. Хотел его проводить на выход, оказалось — просто мужик из деревни, с во-о-от такой пачкой денег. Купил вибратор: "Поеду, — говорит, — бабке вставлю!" А вообще придурков много приходит.

К нам, правда, не приходит пока никто.

— НЕКОТОРЫЕ, КСТАТИ, ДУМАЮТ, ЧТО ВХОД ПЛАТНЫЙ, — ПРОДОЛЖАЕТ Слава, наливая себе крепче крепкого заваренный чай. — Или пива просят: у вас же, дескать, товары для взрослых!

— А чаще приходят за чем-то конкретным, — спрашиваю я у Арины, — или же бродят с потерянным видом, не зная, что выбрать?

— Если человек знает, что ему нужно, это вообще сказочно. Но больше, конечно, тех, кому нужно рассказать, показать. А вообще по внешнему виду покупателя можно предположить, что ему подойдет. Я пробовала многое из того, что здесь есть, могу посоветовать. И вряд ли стану предлагать то, что самой не понравилось.

В ее глазах действительно светится интерес ко всему, что ее окружает, эта девушка на своем месте. И это то самое, о чем накануне говорил Глеб: продажи в конкретном магазине зависят от предпочтений продавца.

— Недавно заходила женщина лет 40, первый раз, — и накупила всего тысяч на 15. Другая, уже под 60, тоже впервые оказалась в таком месте и очень искренне интере-

ИЛЛЮСТРАЦИИ: НАТАША ТАБАТЧИКОВА/СТУДИЯ BANG! BANG!

совалась всем, что тут есть, удивлялась. Но женщины как-то более зажаты. Мужчины ведут себя наглее, иногда за этой наглостью такие адские комплексы скрываются! Ну вот, например, приходит дядька лет 35 за массажным маслом. Естественно, рекомендуешь ему попробовать то, это, а он в ответ чуть ли не кричит: "Что вы мне рассказываете! Я лучше вас все знаю! Как вы тут вообще работаете?! Ненормальные!" — и убегает.

— А постоянные покупатели есть?

— Ну да. За BDSM регулярно приходит один мужчина среднего возраста, айтишник. Говорит всегда так медленно, с расстановкой. Мне кажется, он господин.

И наконец-то наш разговор прерывает первый и, как оказалось, единственный за эту ночь посетитель. Половина третьего ночи.

"ЖЕНЩИНЫ КАК-ТО БОЛЕЕ ЗАЖАТЫ. МУЖЧИНЫ ВЕДУТ СЕБЯ НАГЛЕЕ, ИНОГДА ЗА ЭТОЙ НАГЛОСТЬЮ ТАКИЕ АДСКИЕ КОМПЛЕКСЫ СКРЫВАЮТСЯ!"

Здоровый такой мужик лет под 40, в чем-то спортивном, с ключами от машины на пальце, забежал сюда на пять минут. "Да ей нужен х… полметра, чтобы ее удовлетворить!" — рассказывает он продавцу Арине и выбирает фаллоимитатор, который даже называется величественно: Tsar. Еще смазку и массажное масло, в сумме — 5500 руб.

— Они часто так общаются? — спрашиваю после его ухода.

— Да нет, обычно нормально. Вот возле Савеловского матерились только так… А про деда 80-летнего, — вспоминает вдруг Арина, — который пришел вагину возвращать, тебе рассказывали?

— Вчера Глеб упоминал что-то такое.

— Ну так это прекрасная история.

Самуил Давидович и тугая резина

Время к обеду, в магазине сиеста. На пороге рисуется одинокий старик. Не мужчина в возрасте, а именно старый старик, лет 80. Здоровается и переходит к рассказу о том, как он недавно овдовел, но жить-то хочется, и поэтому какую искусственную замену ему посоветовали бы. Осмотрев несколько органов и сделав комплимент продавщице, старик платит что-то около 8000 руб. за искусственную вагину и уходит домой. В принципе, за него можно только порадоваться.

Правда, через несколько дней он возвращается с тем, что купил.

— Не получается у меня, — говорит, — не хватает сил для нее.

При этом, надо отметить, прибор выглядит удручающе потасканным.

— Возьмите смазку возбуждающую, разогревающую, — советует продавщица. — Вы когда пробовали?

— Вечером.

— Попытайтесь утром.

— Зачем утром? Я вечером хочу.

Слово за слово, товар у него соглашаются принять, деньги-то немаленькие, "а пенсия — сами знаете". Составляются необходимые бумажки, и Самуилу Давидовичу, у которого теперь появилось имя, сообщают, что за деньгами он сможет прийти завтра-послезавтра — с ним свяжутся.

Как и было условлено, девушка Катя из магазина звонит Самуилу Давидовичу домой и слышит в трубке старческий, но, без сомнения, женский голос, который вынуждает ее подробно объяснять, кто она такая и зачем ей нужен тот, кого она спрашивает.

В общем, старуха жива и здорова, и складывается впечатление, что она наткнулась на мужнино приобретение и заставила с позором отнести его туда, откуда принес.

Самуил же Давидович на этом не успокоился и спустя время вернулся в магазин за прибором подешевле. Расплачиваясь, интересовался, можно ли будет принести его обратно ("если что"), в чем ему было заблаговременно отказано.

ПОД УТРО ИСТОРИИ ЗАКАНЧИВАЮТСЯ. ДАЖЕ СЛАВА РАССКАЗАЛ УЖЕ и про первые импортные сигареты, которые он попробовал в молодости, и про службу в закрытом городе на Урале, и про то, как чуть не оказался в отрядах Джохара Дудаева. И тут по неведомой логике бессонной ночи всплывают огурцы: как-то раз Славина жена, гинеколог, извлекала у пациентки отломившийся кусок огурца, и эта деталь лишь подчеркивает необходимость всего того, что окружает меня вторую ночь подряд.

— Грунтовые лучше всего, они с пупырышками, — резюмирует Слава. — А парниковые ломаются.

Ну все. Пора уходить. ■

Редакция благодарит сеть магазинов для взрослых "Он и Она" за помощь в подготовке материала

МН ПРИКЛ

ЮЧЕНИЕ

ТРЕТИЙ ПОЛЮС ЗЕМЛИ

Команда туристов “Полюс недоступности” из Перми на велосипедах отправилась в самый дикий горный район Китая, нашла там самый сложный перевал и назвала его в честь Men’s Health. Спасибо, ребята.

23 августа 2009 года в направлении КНР на арендованном Ford Transit выехала группа из пяти туристов с горными велосипедами наперевес. Задачи перед экспедицией ставились амбициозные: пронестись на двухколесных машинах там, где Николай Михайлович Пржевальский трусил на своих лошадках в знаменитых центрально-азиатских походах; перебирая педали, покорить крупнейший ледник этих диких мест — горный массив Улугмузтаг (7723 м). В реальности же существенную часть пути путешественники волокли велосипеды на себе, вытягивали их из зыбучих песков, отчищали от мерзлой грязи, а в конце пути чуть не вышли на лобовое столкновение с дикими яками. Впрочем, путешествие закончилось хорошо — автор приводимых здесь записей, Андрей Королев, даже похудел на 10 кг, хотя говорит, что и до того не имел ни грамма лишнего жира. Итак, вот избранные места из рассказов Андрея.

МЕСТНЫЕ

“Грузовичок, который мы наняли, чтобы проехать через барханы пустыни Такла-Макан, многократно застревает в песках, мы подкладываем под колеса специально заготовленные бревна и выталкиваем его. Наконец пустыня заканчивается и мы въезжаем в Куньлуньские горы. Первый, самый северный хребет — Русский. Так его назвал Пржевальский. В узком ущелье, где скалы подходят к самой реке, нас встречают противотанковые ежи. Поперек дороги — пластины с ножами, торчащими вверх, военная техника, покрытая маскировочной сеткой, бойцы в шлемах и бронежилетах за пуленепробиваемыми ограждениями. 20 дул автоматов смотрят на наши оранжевые футболки с изображением обменивающихся рукопожатием российского и китайского флагов.

В июле 2009-го в Урумчи и других городах СУАР прошли беспорядки на национальной почве, погибло несколько сотен человек. Китайское правительство ввело войска. Здесь нас могли повернуть назад без всяких объяснений, просто потому что “НЕЛЬЗЯ”, и мы бы даже пикнуть не сумели.

К нам направляется начальник блокпоста, с маленьким автоматом наперевес. Я выхожу навстречу и с важным видом (нельзя позорить отечество) разворачиваю перед ним сопроводительное письмо с печатями многих организаций, которое перевела на китайский моя знакомая… С видимой неохотой нас пропускают.

Кстати, из-за военного режима мы весь месяц были без связи. Чтобы в мире никто не узнал, что творится на территории СУАР, китайские власти попросту глушат спутниковую связь. Позвонить и попросить о помощи в случае чего невозможно”.

ПАСПОРТ ЭКСПЕДИЦИИ

ГДЕ: северные провинции КНР. Старт в городе Урумчи, столице Синьцзян-Уйгурского автономного района (СУАР), финиш в городе Голмуд (провинция Цинхай). Официальный язык территории — китайский, на деле — никакого, так как на большей части этой территории люди не живут.

ЗАДАЧА: пересечь горные системы Куньлунь и Северный Тибет с запада на восток, пройдя через “полюс недоступности” Куньлуня — плато Чангтан, наиболее удаленное от населенных пунктов место этой горной системы.

ПАРАМЕТРЫ: активная фаза похода — 1518 км; ходовых дней — 36; средняя высота — около 5000 м над уровнем моря.

УЧАСТНИКИ: кандидаты в мастера спорта Владислав Баженов, Константин Котельников, Игорь Мохов и Игорь Пономарев. Руководитель — мастер спорта по спортивному туризму Андрей Королев (Пермский государственный университет).

ВЕЛОСИПЕДЫ

“Нашим транспортом в этой экспедиции были пермские велосипеды Forward. Тибет — огромные пространства грязи: солончаковые болота, зыбучие пески. Часто — лёсс (пылеватая порода желто-бурого цвета. — *МН*) глубиной до 20 см, ехать по такой поверхности невозможно. Но было всего несколько случаев, когда колеса полностью забивались грязью и не могли крутиться. Особенно тяжело велосипедам приходилось, когда температура воздуха резко понижалась ниже нуля и вся эта грязь в момент застывала, покрывая машину прочным панцирем. Зыбучие пески встречались на большей части маршрута — там, где высота более 4000 м. Если в них стоять на месте и не двигаться, то засосет полностью минут за 15-20. Когда проходишь по этим местам (ехать там невозможно), песок начинает проваливаться неожиданно, хотя не было похоже, что здесь опасно — даже осока растет. Когда в песке вязнет велосипед (15 кг) с грузом (до 60 кг), его в одиночку вытащить невозможно. Сидишь на безопасной кочке, смотришь, как велик засасывает под землю, ждешь товарищей. Я обычно еду первый, поэтому такие казусы чаще происходят со мной.

Еще один испытательный полигон — реки ледникового питания. Ледник тащит с горы огромное количество горных пород, поэтому талая вода может содержать до 50% твердых примесей. А еще она холодная и быстрая — получается смертоносный абразив для движущихся деталей машины. В этой экспедиции мы машины не жалели. Приходилось до полутора часов (река Аччиккельнингол) находиться в ледяной воде, переходя через множество рукавов. Переправы часто были на грани возможного — велосипед почти полностью скрывало водой и могло течением сбить с ног. Более простые реки пытались переезжать на велосипеде, предварительно разогнавшись, что чаще всего получалось. Но до финиша машины дошли своим ходом, разве что не поучаствовали в высокогорной части экспедиции — к горе Улугмузтаг”.

ПЕРЕВАЛ MEN’S HEALTH

8.09 11-й ходовой день. Температура ночью –7, днем +15. Сильный ветер, снег. Видимость 30 м.

“С самого утра понемногу набираем высоту, которая уже более 5000. Сегодня первый день, как мы идем пешком, без велосипедов. Ехать все равно невозможно. Оставляем велосипеды на скале, возвышающейся над рекой Улугхэ на 20-30 м.

После обеда на берегу реки сворачиваем в сторону огромных коричневых моренных валов (отложения из обломков горных пород, образованные ледниками при их движении и таянии. — *МН*), на которых заканчивается самый крупный ледник в этих горах, стекающий с самого Улугмузтага.

Пересекаем широкую долину. Погода портится. Налетают низкие облака, идет снег. Бредем как в молоке. Ориентируемся только по компасу и навигатору. Ветер усиливается и дует вбок, заметая под капюшон снег. Начинаем кувыркаться в этих грязных моренных валах. Иногда встречаются заболоченные участки. Пробравшись через морены, спускаемся по крутому склону в небольшую и узкую долину речки, ниже по течению впадающей в Улугхэ. Идем вверх по течению. С крутых склонов ущелья иногда падают камни, но мы начеку.

В ПОЛУОБМОРОЧНОМ СОСТОЯНИИ СТАВИМ ПАЛАТКУ И РАЗВОДИМ ПРИМУСЫ ДЛЯ ГОТОВКИ УЖИНА. ЭТО САМЫЙ ПРИЯТНЫЙ МОМЕНТ — ПОСЛЕ СЛОЖНОГО ДНЯ СПОКОЙНО ПОСИДЕТЬ В ПАЛАТКЕ

Высота все увеличивается, увеличивается и слабость. Приходится идти по 30-40 шагов и потом отдыхать несколько минут. Если вовремя не остановиться для отдыха — можно потерять сознание. Темнеет. Впереди показался безымянный, явно еще никем не пройденный перевал, который должен нас вывести на тот самый ледник. Крутизна увеличивается, идем, упираясь в склон ледорубами. Первым поднимаюсь на седловину, с двух сторон которой громоздятся полуразрушенные скалы-останцы, бегу на другую сторону, с радостью вижу прямо под собой огромное ледяное месиво. Это и есть нижняя часть ледника, вышли правильно. Огорчает другое — идти по такому разорванному леднику будет крайне сложно.

По навигатору измеряю высоту — 5300 м. Следов пребывания человека на перевале нет. От слабости и перегрузок нас шатает из стороны в сторону. В полуобморочном состоянии ставим палатку и разводим примусы для готовки ужина. Это самый приятный момент — после сложного дня спокойно посидеть в палатке. Дом готов, укреплен, ветром его не сдует, и можно расслабиться.

Обсуждаем, что мы первые люди на этом перевале и потому вправе дать ему имя. Сомнений нет — это перевал Men's Health! Главная цель этого журнала — воспитание силы духа. А только сильные духом люди смогут добраться до этого перевала и пройти через него".

ОТ РЕДАКЦИИ: Если вдруг кто решит убедиться, что МН-перевал существует, то вот его координаты: Центральный Куньлунь (КНР, СУАР), N 36°27,489′ E 87°15,108′. Отчет об открытии перевала хранится в библиотеке Пермской краевой маршрутно-квалификационной комиссии.

Сгораешь от раздражения после бритья?

Пожар легко потушить!

Реклама

БАЛЬЗАМ ПОСЛЕ БРИТЬЯ
ГИДРА СЕНСИТИВ
УСПОКАИВАЕТ ЧУВСТВИТЕЛЬНУЮ КОЖУ

4 УКРЕПЛЯЮЩИХ МИНЕРАЛА — Mn Ca Mg Cu

«ОГНЕТУШИТЕЛЬ» – ПРОТИВ ЖЖЕНИЯ, ПРОТИВ ПОКРАСНЕНИЙ
НЕ СОДЕРЖИТ СПИРТА – НЕЖИРНЫЙ

L'ORÉAL PARIS men expert

СПЕЦИАЛЬНО ДЛЯ МУЖЧИН

ГОРА

9.09 12-й ходовой день. Температура ночью –20, днем +20. С обеда сильный ветер, снег, гроза. Видимость 30 м.

“Я работаю на географическом факультете ПГУ, тема моей диссертации — полюса недоступности. Это — точки наибольшего удаления от населенных мест, места, где нет людей. На суше таковые располагаются в Антарктиде, Гренландии, Чукотке, Якутии и Куньлуне, причем последний — самый высокий на планете. Понятно, почему местный горный массив Улугмузтаг столь привлекателен для альпинистов. Пешком не дойдешь, до ближайшего города — 500 км. Известно много попыток пробраться к Улугмузтагу на джипах, но в некоторых случаях люди не могли приблизиться к вершине даже на расстояние 100 км — машины вязли в зыбучих песках.

“Урал”-вездеход пробился сюда всего один раз, в 2003-м, и то не с первой попытки. Даже на вертолете сюда не доберешься. Если он и сядет, то уже не взлетит — из-за разреженного воздуха.

В 2005-м мы уже проходили Куньлунь и Тибет на велосипедах, с севера на юг. Тогда у нас не было альпинистских целей, но команда прошла в 70 км от Улугмузтага. Я понял, что на горных велосипедах мы сюда доберемся и с полной альпинистской выкладкой. И вот мы здесь. Но недаром этот горный массив — полюс недоступности.

Утром мы спускаемся с перевала Men’s Health, но не прямо вниз, а траверсом вверх по течению ледника.

Ледник сильно разломан, пересечен вдоль и поперек трещинами и огромными сераками, покрыт еще и слоем предательского снега, скрывающего трещины глубиной до 300 м. Идем вверх по правому рантклюфту ледника. Эта щель между боковой скалой и самим ледником постепенно становится все уже, а сверху все чаще случаются камнепады. Все время ходим на разведку, чтобы не тащить весь груз в непроверенном направлении, поскольку многие кажущиеся проходы между скалами и трещинами, оказываются тупиковыми. Налетает гроза. Молнии бьют от нас в нескольких метрах. Чудом в этой белой мгле находим небольшую скалу. Впятером залазим под нее и укрываемся тентом, тент позволяет греться от собственного дыхания.

Через некоторое время ветер немного слабеет и гроза уходит дальше на восток. Напротив нас, на другой стороне ледника, возвышается ледяной красавец Улугмузтаг. В этот момент с него сходит очередная лавина, уже третья за сегодняшний день. Похоже, не может быть и речи о попытке восхождения. Принимаю решение подняться на две вершины по соседству — пониже Улугмузтага, но никак не меньше 6000 м. Может быть, это и к лучшему — ведь на них точно еще никто не поднимался. В следующие два дня производим восхождения, вершины называем в честь Пржевальского и его ближайшего подвижника Роборовского".

Я И ЯК

19-23.09 22-26-й ходовые дни. Температура ночью –10, днем +15, ветер средний и сильный. Переменная облачность.

"В этой поездке я покорил еще одну вершину. Стал львом и чуть не задрал дикого яка.

А было так. Мы ехали строго на восток по огромной долине реки Сасыкъяр. Она отличается от долин, которые мы уже проехали. Здесь както более уютно. Солнце ярче, трава зеленее. Диких животных еще больше, чем обычно, и подпускают к себе они совсем близко. Один раз кулан оказался передо мной всего в 3 м. Я даже почувствовал его запах и услышал напряженное дыхание. Редко где можно увидеть крупных диких животных так близко, разве что в африканских национальных парках. А здесь вся местность — один огромный заповедник.

Я ехал на велосипеде метрах в трехстах впереди остальной группы. Ехал медленно, дорога сложная. В сотне метров слева от меня стоял огромный черный дикий як, туша килограммов на 500, и явно наблюдал за моим движением. Я повернул немного вправо — як проследил мое движение головой, потом пошел в мою сторону, потом побежал, все ускоряясь и в конце концов перейдя на огромные прыжки по 4 м (я потом измерил расстояния между следами от копыт).

Дальше все произошло за секунду. По первой специальности я ветеринар и умею обращаться с крупным рогатым скотом. Я понял сразу, что бояться нельзя. При страхе выделяется адреналин — гормон с очень едким запахом, который животные чувствуют свободно. Учуяв этот запах, нападающий понимает, что его жертва не готова к активной самообороне. А раззадоренный хищник пахнет другим гормоном, норадреналином, что приводит жертву в еще большую панику.

В общем, в самый последний момент, когда зверь был уже в нескольких метрах от меня, я представил себя львом, нападающим на зебру в саванне, резко выделил норадреналин и сам бросился к яку, громко рыча. Як вдруг прыгнул вбок, поджал хвост и пулей пронесся мимо меня. Таким образом я как бы нанес ему энергетический удар — другого выхода у меня не было.

Способ хороший, но после этого случая мы стали вести себя осторожнее". ■

От сухости нет спасения?

Твоей коже нужна каждая капля!

Реклама

БАЛЬЗАМ ПОСЛЕ БРИТЬЯ
УВЛАЖНЕНИЕ 24 ЧАСА
ДЛЯ НОРМАЛЬНОЙ И СУХОЙ КОЖИ

КЕРАМИДЫ 6 24ч

УСПОКАИВАЕТ, ВОССТАНАВЛИВАЕТ, НАПОЛНЯЕТ СИЛОЙ
НЕ СОДЕРЖИТ СПИРТА – НЕЖНЫЙ

L'ORÉAL PARIS men expert

СПЕЦИАЛЬНО ДЛЯ МУЖЧИН

МН ПРИКЛЮЧЕНИЕ

ОТ РЕДАКЦИИ: Наверное, ты уже слышал о программе Men's Health Adventure? И все же мы напомним: наш журнал совместно с крупнейшими туристическими агентствами страны организовывает приключенческие туры по планете Земля, в каждом из которых именно ты сможешь чему-то научиться и/или испытать себя на прочность. О том, куда поехать в нашей компании, в каждом номере журнала будет рассказывать рубрика "МН-Приключение".

МЕСТО

Анапа

Наверняка ты с детства помнишь название этого курорта. Какие ассоциации? Бесконечные пионерлагеря и толпы измученных отпускников? Забудь! С тех пор без изменений остались только здешние пляжи — они по-прежнему великолепны. Все остальное ты сейчас просто не узнаешь. Про пляжи это мы неспроста. Они будто сделаны по заказу любителей кайтбординга. Широкие (местами до 200 м) и длинные (общая протяженность более 50 км). Можно раскладываться без оглядки на ворчливых соседей, не разделяющих (ну вдруг) твоей тяги к экстриму.

Любители яхтенного спорта и виндсерфинга облюбовали акваторию еще в 1970-х. Высота гор здесь — не более 200 м, благодаря чему в районе всегда устойчивый ветер (но волны при этом умеренные). В Сочи, например, с этим проблемы: либо шторм, либо штиль. Прибавь к этому инфраструктуру, появившуюся в последние годы, и ты поймешь, почему Анапа считается центром российского парусного спорта. И почему именно там в июне открывается парусная школа Men's Health (о том, как стать курсантом школы, читай в майском номере журнала).

- **Ближайший аэропорт:** Витязево, 4 км
- **Время полета** Москва–Анапа: 2 часа
- **Сезон:** апрель–октябрь

ПЕРСОНА

Андрей Заутер

Самое важное, что Андрей успел понять к своим 35: всегда прислушивайся к собственным желаниям! Еще несколько лет назад он упорно строил карьеру в нефтегазовом секторе. Все как и у тебя, наверное? Разница только в том, что у него жажда приключений однажды пересилила карьерные амбиции. В один прекрасный день Андрей получил расчет и улетел на Маврикий — учиться кайтбордингу.

Спустя три года у него своя кайт-школа и никаких сожалений о сделанном выборе. "Я, как и большинство, думал: "Кайт — это только для загорелых парней из ящика", — признался Андрей в интервью МН. — Но сегодня я точно могу сказать: это проще, чем ты думаешь. Нужно всего три вещи: уметь плавать, не бояться воды и хотеть научиться". Кстати, именно в школе Заутера в мае пройдет кайт-лагерь Men's Health на о. Маврикий (подробности — на стр. 152).

Часы Suunto Core

ГАДЖЕТ

Финская компания Suunto уже 80 лет выпускает измерительные приборы для путешественников. В общем, неудивительно, что и эти часы по набору опций ближе к бортовому компьютеру, чем к хронометру. Кроме собственно часов в лаконичный корпус вшиты барометр, электронный компас и альтиметр (до 9000 м). Да, кроме этого, с помощью Suunto ты можешь узнать время восхода или заката Солнца в любой точке Земли, куда бы тебя сегодня ни занесло.

СОБЫТИЕ

БЫЛО

22 ЯНВАРЯ, КРАСНАЯ ПОЛЯНА

MEN'S HEALTH ADVENTURE NIGHT

В середине января состоялся первый тур программы Men's Health Adventure. Он прошел в Красной Поляне в рамках Мирового фрирайд-тура (о событии — на стр. 142). В отличие от профессионалов фрирайда, которые из-за плохой погоды так и не дождались отмашки к началу соревнований, наши участники успели все: покататься с профессиональными инструкторами, познакомиться с лучшими фрирайдерами и после — оттянуться на зажигательной вечеринке Men's Health Adventure Night. Сеты от dj Sestra (Low Budget Family) в клубе "Трикони" создали подходящую атмосферу, чтобы каждый прочувствовал дух приключений, который поддерживает наш журнал.

ФОТО: КИРИЛЛ УМРИХИН, АНАТОЛИЙ СТРЕБЕЛЕВ

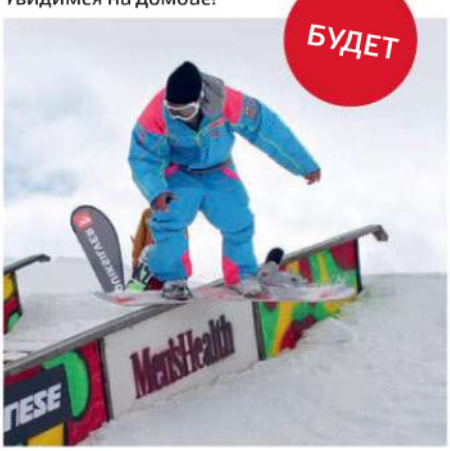
3–25 АПРЕЛЯ, ДОМБАЙ

13-Й СНОУБОРД-ЛАГЕРЬ FLAMMABLE CAMP DOMBAI 2010

В начале апреля в Домбай снова съедутся лучшие российские снубордисты и те, кого не оставляют равнодушными слова: "снег", "сноуборд" и "вечеринки под звездным небом". Традиционный джиб-контест лагеря Men's Health Rail Master намечен на 13 апреля. И у нас отличные новости. Во-первых, он пройдет в новом формате: в поселке Домбай, вечером, при свете прожекторов! Во-вторых, впервые вместе со сноубордистами в соревнованиях участвуют лыжники. В-третьих, впервые ты (да-да, ты) можешь отправиться с нами в это приключение в рамках программы Men's Health Adventure. Кататься, участвовать в мероприятиях лагеря и даже принять участие в соревнованиях — если, конечно, пройдешь квалификационный отбор. Намекаем: победитель Men's Health Rail Master получит в качестве приза неделю катания на одном из лучших хели-ски-курортов мира.

Увидимся на Домбае!

БУДЕТ



Не хватает свежих ощущений?

Лови волну прохлады для кожи!

Реклама

БАЛЬЗАМ ПОСЛЕ БРИТЬЯ
ГИДРА ЭНЕРГЕТИК
ЭНЕРГИЯ ПРОТИВ ОБЕЗВОЖИВАНИЯ
«ЛЕДЯНОЙ» ЭФФЕКТ
НЕЖИРНАЯ ТЕКСТУРА – НЕЛИПКИЙ

L'ORÉAL PARIS men expert
СПЕЦИАЛЬНО ДЛЯ МУЖЧИН

АВТОРИТЕТ

Дуайт Фрини родился 9 февраля 1980 года, играл в американский футбол за Университет Сиракуз. С 2002 года — игрок Indianapolis Colts, позиция — "дефенсив энд". Победитель Супербоула, четырехкратный участник Пробоула (2003, 2004, 2005, 2008), лучший защитник года (2005).

ПЕРСОНАЛЬНЫЙ ТРЕНЕР

ПОД РЕДАКЦИЕЙ ДМИТРИЯ СМИРНОВА

КОГДА Я ВЫРАСТУ

Звезда Национальной лиги американского футбола (NFL) Дуайт Фрини мельче большинства своих соперников. Поэтому работать над собой ему приходится с удвоенным упорством. За тренировкой Дуайта понаблюдал спецкор МН Адам Борнштейн

Фрини принимает упор лежа, тренер с лязганьем сгружает ему на спину металлическую цепь весом 40 кг. Натренированное тело начинает размеренно двигаться вниз и вверх, звеня цепями, словно перекачанное привидение. 10 повторов, 20, а затем еще и еще, не снижая скорости. Так Дуайт обычно "прорабатывает верх" — выполняет столько утяжеленных отжиманий, сколько может, и даже больше.

"Все сводится к психологической схватке с самим собой, — говорит Фрини, когда выжимает из себя 40 четких повторов. — Как только решишь, мол, для меня это слишком, — ты проиграл. Я просто не разрешаю себе, глядя на кого-либо крупнее себя, считать его большим".

Его рост — 185 см, вес — 120 кг. А ему, защитнику, нужно остановить на поле оппонента сантиметров на 15 выше и килограммов на 20-30 массивнее. Чтобы побеждать, или, скорее, выживать, Фрини надо было стать по-настоящему жестким и крутым атлетом. И ему это удалось.

Когда штанга на приседаниях становится слишком тяжелой, ты можешь перейти к жиму ногами. А когда и там вес начинает тебя пугать, ты легко снижаешь вес и перестаешь получать хоть какие-либо результаты. Никогда так не делай — бейся до конца! Фрини из кожи вон лезет, стараясь во всем превзойти самого себя. Как он сам часто говорит: "Самое худшее, что ты можешь сделать, — не попробовать что-либо сделать только потому, что это не похоже на то, что ты делал всегда".

Я приехал в Калифорнию на встречу с Фрини как раз за этим: попробовать что-то новое и пробить, наконец, тот фитнес-тупик, в который влип уже много лет назад. Вешу я всего 85 кг. Тень от одной руки Дуайта легко закрывает мое тельце. К счастью, он готов дать мне попробовать свою ежедневную тренировку. Правда, меня предупредили, что это будет чертовски сложно.

Зал

Единственное, в чем я с легкостью могу одолеть Фрини, так это в конкурсе на большее количество травм. В своем далеко еще не зрелом возрасте я уже могу похвастать сломанным позвоночником и разорванной передней крестообразной связкой колена. Фрини же, если не считать несерьезных травм стопы и плеча, до сих пор абсолютно цел.

— Знаешь, в чем разница между нами? — спрашивает он меня.

— Конечно, — отвечаю я, — 50 кг мышц!

— Ошибаешься, — улыбается он. — Я тренируюсь для того, чтобы быть прочнее. Для меня это самое важное.

Его разминка занимает 10 минут, и ни одна секунда не уходит впустую. Дуайт начинает с упражнений с гантелями лежа на фитболе. Одно из них похоже на плавание на спине — он делает широкие круги руками. "Подобные движения увеличивают гибкость плечевых суставов, что не только положительно влияет на спортивные достижения, но и снижает риск получения травмы", — говорит персональный тренер Фрини Райан Капретта.

Как позже мне объяснил все тот же Капретта, разминка не должна быть утомительной. Нужно лишь несколько простых упражнений с весом собственного тела, чтобы подготовить себя к будущей силовой работе. К примеру, пара сетов отжиманий от скамьи отлично разогреет тебя перед любым видом жимов.

Фрини в это время развлекается с двумя огромными гантелями. Львиная доля его тренировочной программы состоит из сложных многосуставных движений. Только они позволяют Дуайту максимально эффективно развивать силу и наращивать мышцы. Чтобы сделать тренировки продуктивнее, Фрини тратит на опускание снарядов по 4 секунды, нагружая еще большее количество мышечных волокон, столь нужных в игре.

Улица

"Давай уже, — орет на меня Фрини, — мы на поле не отдыхаем так долго!" Впрочем, мы и не на поле. Мы где-то в горах Санта-Моники, пыльном закутке к западу от Лос-Анджелеса. Ассистенты тренера подталкивают меня к стопке 50-килограммовых покрышек. Рядом с ними валяются кувалды, веревки, мешки с песком...

Упражнения с мешками и покрышками требуют отменного чувства баланса и согласованной работы всего тела. Кроме того, это довольно весело.

"Старт!" — орет кто-то, и мы начинаем бежать. Вернее, Фрини начинает бежать. Я топчусь в самом начале трассы, и пыль от покрышки, которая на тросе тянется за Дуайтом, летит мне в глаза. Резиновая бандура замедляет его, да, но догнать Фрини — это утопия! Он пробегает 35 м за 4,38 секунды.

Сквозь шум от своей же одышки я слышу, как Капретта советует мне чаще выполнять спринты с утяжелением. "Не обязательно иметь в своем распоряжении все это. Дуайт сам частенько набивает обычную тачку песком или кирпичами и бегает, толкая ее перед собой". Я узнаю, что особенно хорошо это делать на коротких дистанциях. 15, 20, 35 м — самое то. Главное — не наклоняться вперед. Так ты не только станешь быстрее, но и укрепишь кор.

Последнее испытание

О боже, даже 50-килограммовая покрышка выглядела большой, но 100-килограммовая — это, кажется, уже слишком. Как кантовать то, что легко раздавит меня, словно цыпленка табака, если пожелает?

Фрини подходит к покрышке, опускается в глубокий присед и выталкивает эту громадину вверх. Покрышка, словно перышко, взлетает в воздух и переворачивается. Фрини подбегает к ней и прыгает сначала в центр покрышки, затем из нее влево, двигаясь прыжками через центр сначала слева направо, а затем справа налево, он совершает 1 повтор. Всего их будет 10.

После кантовки Дуайт хватает кувалду, встает на покрышку и от души начинает ее молотить...

Что ж, похоже, теперь моя очередь. "Помни, в итоге все сводится к психологической схватке с самим собой", — напоминает мне Фрини, когда я сажусь, обнимаю покрышку, напрягаюсь... и переворачиваю ее! Он был прав: нельзя говорить себе, что что-то — слишком для тебя. Это ведет к бездействию, а бездействие и есть поражение.

Специально для читателей MH мы адаптировали тренировку Дуайта Фрини: перенесли ее с улицы в привычный спортзал, покрышки заменили на гантели. Надоело бездействовать — переверни страницу!

ФОТО: RANDI BEREZ

ИНСТРУКЦИЯ ПО ПРИМЕНЕНИЮ

Занимайся трижды в неделю с полным днем отдыха между тренировками. Чередуй подходы упражнений с одинаковыми номерами (например, 1А, 1Б и 1В) до тех пор, пока не выполнишь все рекомендованные сеты в данной группе. В каждом упражнении делай по 8-12 повторов. Как только сможешь делать в каком-либо упражнении более 12 повторов, увеличивай вес и начинай все сначала.

1А. Румынская тяга на одной ноге

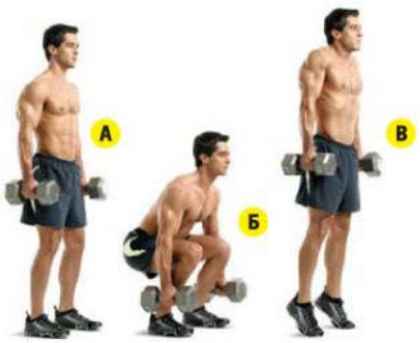
Возьми гантели, ноги поставь почти вместе (А). Теперь — левую слегка согни в колене. С легким прогибом в пояснице наклонись вперед, синхронно поднимая вверх правую ногу. Как только гантели поравняются с серединой голени (Б), возвращайся обратно. Сделай все повторы сначала для одной, а затем для другой ноги. **(2-3 сета)**

1Б. Подъем на скамью / Выпад назад

Встань в шаге от скамьи с гантелями в руках. Поставь левую ногу на скамью (А) и поднимись на нее, согнув попутно правую в колене (Б). Вернись обратно и сразу же сделай левой ногой выпад назад (В). Вернись в исходное положение, повтори всю комбинацию еще раз с правой ноги — и получишь один повтор. **(2-3 сета)**

1В. Взрывные приседы

Возьми гантели, ноги поставь чуть уже плеч (А). Отводя таз назад и сохраняя спину прямой, присядь. Как только бедра станут параллельны полу (Б), мощным движением поднимись, встав на мыски и пожав плечами (В). Вернись в положение А и повтори. **(2-3 сета)**



2А. Жим гантелей лежа

Ляг на скамью, поставив ноги на ширину плеч, гантели подними над грудью (А). Теперь опусти их вниз по сторонам от груди, согнув руки в локтях (Б). Вернись в положение А и повтори. **(2-3 сета)**

2Б. Тяга гантелей в наклоне

Возьми гантели, ноги поставь почти вместе, наклонись вперед. Твоя спина должна остаться прямой, а гантели — опуститься ниже коленей (А). Сводя лопатки, подтяни гантели в поясу (Б), вернись в положение А и повтори. **(2-3 сета)**

ФОТО: BETH BISCHOFF

РАЗМИНКА

Прежде чем приступить к тренировке, сделай по 3 разминочных сета взрывных приседов и жимов гантелей. Начни с легкого веса и с каждым сетом увеличивай нагрузку так, чтобы последний был не тяжелее 80% от твоего разового максимума в этих упражнениях. Сделай 10, 10 и 5 повторов в разминочных сетах.

ОТДЫХ

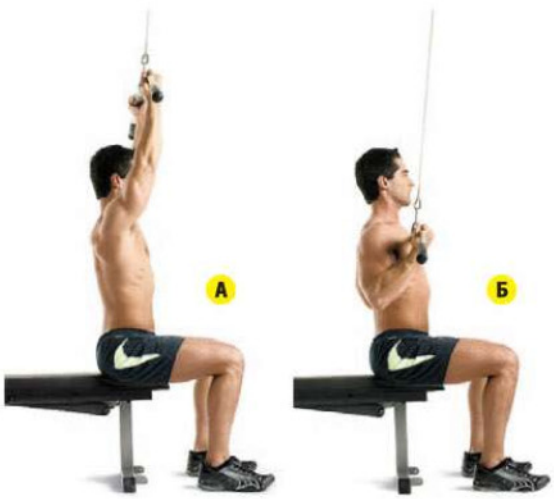
Для упражнений 1А–1В отдых между подходами 45 секунд, перед повтором всей группы — 2 минуты. Для упражнений 2А–4Б отдых между подходами и группами — по 1 минуте.

3А. Поочередный жим гантелей на наклонной скамье

Ляг на скамью с углом наклона 30°, поставив ноги на ширину плеч, гантели подними над грудью (А). Сохраняя положение правой руки, левой сделай жим, согнув ее в локте и опустив гантель к плечу (Б). Вернись в положение А и повтори движение левой рукой — это будет один повтор. **(1 сет)**

3Б. Вертикальная тяга к груди

Сядь на тренажер для вертикальной тяги и возьмись за рукоять на ширине плеч. Подай грудь вперед, а плечи вверх (А). Напрягая мышцы спины, опусти весь плечевой пояс вниз, затем согни руки в локтях и подтяни рукоять к груди (Б). Плавно вернись в положение А. **(1 сет)**

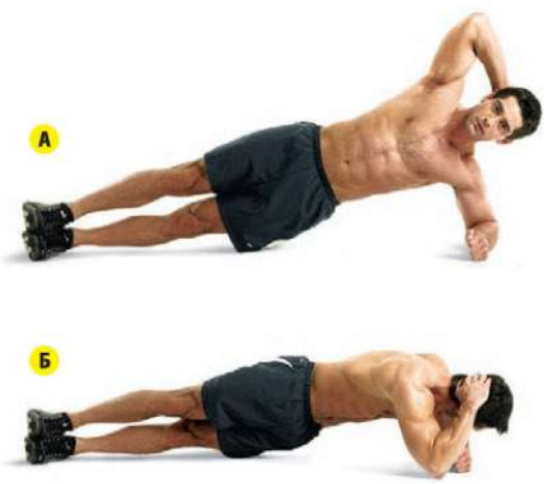


4А. Диагональные дотягивания лежа

Ляг на пол, как показано на фото А. Синхронно сложившись, дотянись правой рукой до мыска левой ноги (Б). Вернись в положение А и повтори. Сделай все повторы сначала для одной, а затем для другой стороны. **(2-3 сета)**

4В. Боковая планка с поворотом

Прими позу боковой планки, положа ладонь свободной руки на затылок (А). Не прогибаясь вниз, разверни корпус внутрь и коснись пола локтем свободной руки (Б). Вернись в положение А и повтори. Сделай все повторы сначала для одной, а затем для другой стороны. **(2-3 сета)** ■



ЗДРАВСТВУЙ, “СОЛНЫШКО”!

* Инструктор по боевым искусствам клуба “Марк Аврелий”, профессиональный телохранитель, сержант запаса отдельной разведроты ВДВ

Удар в солнечное сплетение — не только проверенный, но и весьма удобный способ окончания конфликтов.

Во-первых, область поражения не такая маленькая, как, например, глаз, — не промахнешься. Во-вторых, быстро убрать живот из-под такого удара не так легко, как, скажем, пах. В-третьих, бьют обычно по морде; удара в “солнышко” никто не ждет.

1 С БЛИЖНЕЙ РУКИ

Вы с противником находитесь в одноименных стойках. Сделав небольшой шаг вперед, нанеси короткий проникающий удар кулаком в область солнечного сплетения. Обрати особое внимание на два момента. Первое — бить надо не рукой, а движением всего корпуса; второе — направление удара не строго вперед, а вперед и вверх.

2 С ДАЛЬНЕЙ РУКИ

Из аналогичной стойки, также помогая себе корпусом, быстро шагни вперед и ударь противника в область солнечного сплетения дальней рукой. Преимущество такого удара в том, что он сильнее, ведь работа корпусом в данном случае получается более амплитудной. Кстати, оба варианта могут быть объединены — и эта комбинация удвоит твои шансы хорошенько попасть в цель.

4
НАОТМАШЬ

Это, пожалуй, самый слабый вариант удара. Впрочем, для того, чтобы вывести противника на короткое время из строя и быстро сбежать, он вполне подходит. Начиная движение с отведения плеча назад, по инерции с силой разогни руку в локте и ударь оппонента в живот тыльной частью кулака. Быстро отдерни руку и удаляйся. ■

3
КОЛЕНОМ

Если, как это часто бывает на улице, до кулаков дело не дошло, а вы уже сцепились и руки заняты, бей в живот коленом. Но обрати внимание на технику удара: твое колено должно двигаться не просто вверх, но еще и заметно вперед. Если ты этого не сделаешь, то не только промажешь, но и можешь оказаться на пятой точке. Попрактикуйся на боксерском мешке, чтобы как следует отработать движение бедром ударной ноги.

Благодарим за помощь Дениса Меньшенина, любезно предоставившего для съемок свой непробиваемый пресс

КОМПЛЕКСНОЕ МЕНЮ

Сегодня у тебя на обед: стейк, овощи, картофельное пюре — классический мужицкий закусон, но в нашей, качковской, версии.

1 ГОВЯЖИЙ СТЕЙК

Сколько: 150 г.
Зачем: мясо — источник белка. Говядина — наилучший по содержанию аминокислот вариант.

2 ЗЕЛЕНЫЕ: ОВОЩИ И ЛУК

Сколько: горсть любых.
Зачем: зеленые овощи наиболее богаты витаминами. Тут и С, и А, и К. А лук к тому же природный антибиотик, что особенно ценно промозглой весной.

3 КАРТОФЕЛЬ

Сколько: одна некрупная картофелина.
Зачем: см. "Еда на вылет".

4 ЦВЕТНАЯ КАПУСТА

Сколько: горсть.
Зачем: при всей ценности картошки, она все-таки слишком калорийна. Капуста сделает наше пюре более диетическим.

5 МОЛОКО

Сколько: 100 мл.
Зачем: ради кальция для твоих натруженных костей и более насыщенного вкуса пюре.

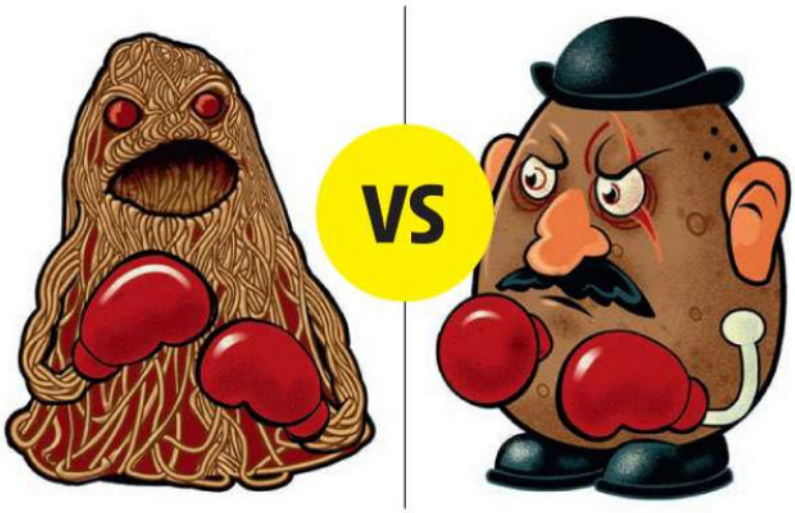
РЕЦЕПТ

Обжарь стейк в оливковом масле, минут по 5 с каждой стороны, а затем вынь из сковородки. В оставшуюся там смесь масла и мясного сока отправь зеленые овощи и лук (цукини и лук предварительно крупно порежь), пусть обжарятся до легкой корочки, но останутся чуть сыроватыми. Тем временем готовим пюре. Отвари картошку и капусту, залей молоком и взбей блендером. Стейк порежь на кусочки, уложи вместе с овощами и пюре в лоток и от души посыпь черным перцем.

ФОТО: ТАТЬЯНА ШКОНДИНА

ЕДА НА ВЫЛЕТ

В этом месяце на ринге — битва гарниров. Чемпион Америки Картофель против итальянского борца Пасты.



РАУНД ПЕРВЫЙ ЭНЕРГИЯ

У пасты и картошки одинаковый гликемический индекс: содержащаяся в них энергия (в виде углеводов) поступает в организм с одинаковой скоростью. Однако из витаминов в пасте есть только B_1. Он, конечно, полезный, но непосредственно для тренировок не столь важен.

Этот гарнир почти так же богат углеводами, как макаронные изделия. А еще в нем прилично железа, которое является важным компонентом биохимических реакций, в ходе которых в организме вырабатывается энергия. Отличный хук!

РАУНД ВТОРОЙ МЫШЦЫ

Закусывая макаронами, ты можешь не только не набрать, но и растерять мышечную массу. Для переваривания пасты тебе потребуются те же аминокислоты, из которых организм строит мускулы.

Посттренировочный обед из мяса (белки) с картошкой (углеводы) оказывает на мышцы анаболическое воздействие, заставляет их расти. Главное — поесть максимум через полчаса после тренировки.

РАУНД ТРЕТИЙ ВОССТАНОВЛЕНИЕ

Паста с мясным соусом — отличный способ восстановить запасы гликогена, растраченные в тренажерном зале. Проблема лишь в том, что паста слишком калорийна. Велик шанс съесть больше, чем нужно.

Картофель богат витаминами C, B_6 и магнием — эти вещества помогают организму быстрее восстановиться, а значит, шансов, что ты уговоришь себя пропустить очередной поход в спортклуб, гораздо меньше.

И ПОБЕЖДАЕТ... КАРТОФЕЛЬ И ЕГО ФИРМЕННЫЙ ВИТАМИННЫЙ УДАР!

ИЛЛЮСТРАЦИИ: JASON PICKERSGILL, ФОТО: LEVI BROWN

ПИРАМИДА СИЛЫ

Если хочешь быть здоров, съедай каждый день по...

1 1–2 ПОРЦИИ ОРЕХОВ ИЛИ АВОКАДО

1 порция — это горсть орехов, 2 ст. л. орехового масла или 1/2 авокадо.

2 2–4 ПОРЦИИ ЖИРНОГО

1 порция — это 1 ст. л. оливкового или другого масла.

3 2–4 ПОРЦИИ МОЛОЧНЫХ ПРОДУКТОВ

1 порция — это 100 мл молока, 180 мл йогурта, 30 г сыра или творога.

4 2–4 ПОРЦИИ ФРУКТОВ

1 порция — это 1 крупный сладкий фрукт или 20 г сухофруктов.

5 2–4 ПОРЦИИ УГЛЕВОДОВ

1 порция — это 2 куска хлеба, 40 г риса, пасты, бобов, картошки, кукурузы или хлопьев.

6 МИНИМУМ 3 ПОРЦИИ ОВОЩЕЙ

1 порция — это 100 г любых овощей, кроме картошки.

7 4–8 ПОРЦИЙ БЕЛКОВ

1 порция — это 100 г любого постного мяса или рыбы, 1 ложка порошка для протеинового коктейля, белок 3 яиц.

ПРИМЕЧАНИЕ: Эта схема — указание, каким должно быть соотношение разных продуктов в рационе. Объем потребляемой пищи зависит от твоих физических параметров (роста, мышечной массы) — коротышке достаточно 4 порций белков, а нашему фитнес-редактору Дмитрию Смирнову и 8 мало. ■

ТО И ПОЖМЕШЬ

ВОПРОС **У меня проблема: когда делаю жим штанги лежа, никак не могу сполна почувствовать работу грудных мышц — трицепсы и плечи устают намного быстрее. Что с этим можно сделать?** **ГЕКТОР**

ОТВЕТ **Для начала проверь, правильно ли ты выполняешь жим (см. ниже). Если все верно, попробуй периодически (каждые 3–6 недель) заменять классический жим другими вариантами упражнения. Их регулярное выполнение позволит тебе сбалансировать развитие силы всех участвующих в жиме мышц, что и решит твою проблему.**

1 ПОЛОЖЕНИЕ СТОП

Несмотря на то, что ты в общем-то лежишь, именно правильное положение ног зачастую и определяет силовой и "мышцеразвивающий" успех упражнения. Поставь ступни на ширину плеч и с силой вдави их в пол. Напряги ягодичные мышцы и мышцы бедра. Они должны слегка приподнимать тебя (разумеется, без намека на отрыв таза от скамьи). Напряжения ногам и стабильности положению ты добавишь, если заметно прогнешься в грудном отделе позвоночника.

2 ХВАТ

Возьмись за гриф относительно широким хватом. Его ширина зависит от твоего роста и анатомических особенностей строения плечевых суставов, однако обычно она на 1–2 ладони больше ширины плеч. Расположи гриф как можно ближе к основанию ладони и не допускай того, чтобы он скатывался к основанию пальцев. Во время самого движения следи за тем, чтобы локти находились строго под грифом, и не забывай с силой сжимать штангу — это бодрит центральную нервную систему.

3 ПОЛОЖЕНИЕ ШТАНГИ

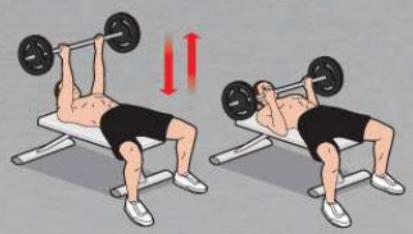
Опускай штангу не на конкретную часть груди/живота, а на воображаемую линию, соединяющую твои локти. Чем шире ты их разведешь, тем ближе к лицу придется опускать штангу. Опускай гриф на грудь/живот подконтрольно, делая внизу отчетливую секундную паузу. В этом случае грудные мышцы получат наиболее ощутимую нагрузку, чего ты и добиваешься.

4 ВЗГЛЯД И ГОЛОВА

Не отрывай затылок от скамьи. Иначе расслабишь шейные мышцы и спровоцируешь невольное округление всего позвоночника, а это ослабит твой жим и усилит нагрузку на плечевые суставы. Перед съемом штанги со стоек сильно сведи лопатки и одновременно с этим напряги мышцы задней поверхности шеи, отведя голову назад. И не забудь сконцентрировать взгляд точно на середине грифа. Часто люди смотрят не на центр, а на слабую руку, что также плохо сказывается на конечном результате.

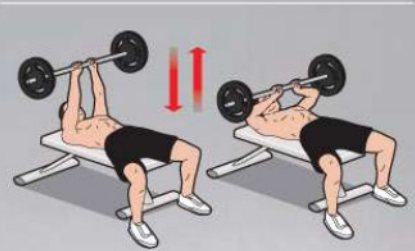
ФОТО: ADRIAN WEINBRECHT

ТРИ ВАРИАНТА ЖИМА С АКЦЕНТОМ НА РАЗНЫЕ МЫШЦЫ



Жим обратным средним хватом

АКЦЕНТ: верх груди.
КЛЮЧЕВОЕ ОТЛИЧИЕ: возьмись за штангу не обычным хватом сверху, а необычным снизу, когда ладони направлены на себя.
ПОЛЬЗА: такой вариант хвата заставляет верхнюю часть грудных мышц работать на 27% сильнее.



Жим очень узким хватом

АКЦЕНТ: трицепсы.
КЛЮЧЕВОЕ ОТЛИЧИЕ: ладони расположены на расстоянии 10 см друг от друга.
ПОЛЬЗА: если не опускать локти вниз, а разводить их в стороны, ты превратишь наскучивший жим лежа в классное упражнение для трицепсов.

Жим на обратно-наклонной скамье

АКЦЕНТ: низ груди.
КЛЮЧЕВОЕ ОТЛИЧИЕ: скамья располагается не горизонтально, а так, что находящийся на ней атлет лежит вниз головой.
ПОЛЬЗА: данный вариант укорачивает амплитуду и позволяет использовать большие, чем обычно, веса.

СУЩЕСТВУЕТ ЛИ РАЗНИЦА В ПИТАНИИ ПОСЛЕ ТРЕНИРОВОК С ТРЕНАЖЕРАМИ И ПРИ ЗАНЯТИЯХ КАРАТЕ?

ОЛЕГ САМАРОВ

Пользу рационального, регулярного, здорового питания вряд ли можно переоценить, и не важно, о каком именно виде спорта идет речь. Уверен: любой серьезно тренирующийся человек будет рад иметь в своем распоряжении организм, по часам получающий достаточное количество макронутриентов, витаминов, минералов и воды. Однако разница в подходе к питанию того, кто поднимает железо, и того, кто занимается активными видами спорта (такими как единоборства) все же есть. И главное тут — иное временное расписание приемов пищи. Если для силовиков и культуристов критически важно поесть как можно раньше после тренировки, то тебе можно особенно не спешить. Кроме того, основной акцент в твоем питании должен быть смещен в сторону углеводов, а не белков, что в целом справедливо для большинства атлетов несиловой направленности.

Что думаешь про круговую программу, где в каждом упражнении не по 10-12 повторов, а максимальное количество за 1 минуту, потом отдых 15 сек. и следующее упражнение? Всего их 8-10.

СЕРГЕЙ КОЗЛОВ

У такого варианта куча преимуществ. Во-первых, повторов получается примерно вдвое больше (12 повторов — это где-то 25 секунд). Во-вторых, нет необходимости подгонять вес отягощения в каждой станции под заданное количество повторов, что позволяет интенсивно работать с тем, что в данный момент есть под рукой (неоценимо для тренировок в "час пик").

И наконец, такой способ, помимо всего прочего, развивает выносливость чисто спортивного плана. Ну а все эти преимущества, суммируясь, дают тебе более энергоемкую и эффективную метаболическую (читай — жиросжигательную) тренировку.

Задать вопрос фитнес-редактору ты можешь на mhealth.ru/advice. Ответ найдешь в журнале или еженедельной программе "Фитнес онлайн" (выходит по пятницам) на mhealth.ru

Какую беговую дорожку лучше брать домой? У меня лишний вес (105 кг).

ВЛАДИМИР ВОРОНОВ

Глубоко убежден: беговая дорожка в твоем случае не выход. Начнем с того, что сами по себе кардио-упражнения малоэффективны для снижения веса. Оптимальным является гармоничное сочетание силовых и аэробных тренировок. К тому же при пользовании дорожкой велик соблазн перейти на бег, а бегать тебе, как и всем остальным тяжелым людям, категорически не рекомендуется. Советую потратить деньги либо на абонемент в фитнес-центр, либо на... гребной тренажер. В этом плане он намного безопаснее!

Как прокачать трапеции?

ДМИТРИЙ ЛОГИНОВ

Раздели тренинг на три занятия в неделю. Частые и разнообразные нагрузки лучше стимулируют мышечный рост. Предлагаю следующий вариант.
ДЕНЬ 1 (мощностный): используй быстрые движения, вовлекающие в работу всю трапецию, например, подъем на грудь или становую с подрывом.
ДЕНЬ 2 (кондиционный): удели внимание средней и нижней части трапеций, сделав частичные тяги на блоках и обратные шраги.
ДЕНЬ 3 (гипертрофированный): объедини в один сет два упражнения, одно представляет собой классический бодибилдинг, а второе — современный перформанс-фитнес. Сделай подряд сет шраг с гантелями, подними над головой не очень тяжелую штангу и, удерживая ее на прямых руках, еще 10–15 раз пожми плечами. Варьируй количество сетов и повторов в упражнениях каждого дня, и ты очень быстро добьешься желаемого.

Балтийский флот

"Балтика" в России больше чем пиво. Окончательно это стало ясно, когда компания провела забавный конкурс среди команд журналистов и почитателей пенного напитка. В "МЕГА-Белая Дача" из пивных банок собрали гоночный болид "Формулы-1", старинный замок, грузовик и корабль. Победил пивной замок.

Ремейк по-испански

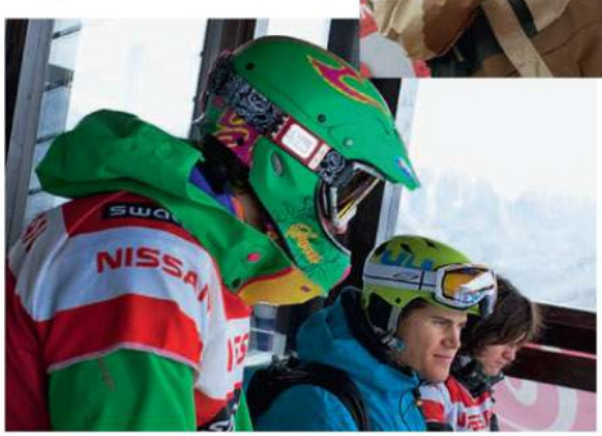
Вряд ли есть люди, не знакомые со знаменитым ароматом "212" от Каролины Эрреры. Теперь марка выпустила две новые версии: 212 ICE — для женщин и 212 ICE MEN — для их друзей.

Обходя преграды

За что нам сразу понравился Nissan JUKE — это тот счастливый случай, когда в массовое производство выходит концепткар (назывался Qazana и был представлен на прошлогодней выставке в Женеве). Весьма самобытный вариант: больше, чем Note, но меньше, чем Qashqai. Такой крепкий замес из малолитражного, спортивного и вездеходного.

Накрыло поляну

Что объединяет монстров автомобильной и часовой промышленности? Правильно, этап Кубка мира по фрирайду, а именно Nissan Russian Adventure by Swatch. С 20 по 25 января в Красной Поляне собрались лучшие спортсмены мира и России, которые терпеливо ждали подходящей погоды. Но несколько дней лил дождь, а потом случился сильнейший снегопад, который не позволял видеть хотя бы на 10 м вперед. Поэтому мероприятие из Красной Поляны пришлось перенести во французский Шамони, где оно и состоялось 4 февраля — сразу после второго этапа Мирового фрирайд-тура. Заезды начинались в 9 утра, райдеры выбирали линию спуска на склоне с перепадом высот 500 м. Разнообразные варианты рельефа — высокие скалы, снежные надувы, широкие поля, средний уклон склона 40° — давали возможность показать красивые линии и зрелищные прыжки. Ведь самое главное во фрирайде — это выбор интересной линии съезда, на которой можно продемонстрировать все свое мастерство, а не просто скатиться по прямой. В итоге первое место в категории "лыжи" досталось французу Жюльену Лопезу, а среди сноубордистов первым оказался его соотечественник, чемпион мира 2009 года, Ксавье де ле Рю. Главным сюрпризом стал российский лыжник, инструктор из Приэльбрусья Геннадий Хрячков, занявший третье место. Он выбрал наиболее отвесную и экстремальную линию, уверенно и быстро пройдя ее до конца, за что иностранные фрирайдеры прозвали его Russian Drop Machine.



ТОЧНОСТЬ ЦВЕТА

Во время первого этапа Мирового фрирайд-тура Nissan Russian Adventure by Swatch шведский лыжник-фрирайдер Кай Закриссон, входящий в состав команды профессиональных спортсменов Swatch ProTeam, представил новую коллекцию часов Swatch Color Codes. Кай, благодаря своей яркой внешности и спортивным достижениям, был выбран лицом коллекции. На мероприятии присутствовала сама президент компании Swatch S.A. Арлетт-Эльза Эмш. Все модели выполнены в лаконичном дизайне, но при этом очень яркие. Любопытная деталь: Swatch рекомендует одновременно надевать несколько часов на запястье. Причем ты можешь сочетать разные цвета, и этот штрих сделает твой образ оригинальным. Кроме того, пластиковые часы очень легкие и прочные, а про швейцарское качество и говорить нечего.

Ольга Шелест, Тимур Родригез и Влад Лисовец

Новости

Игры патриотов

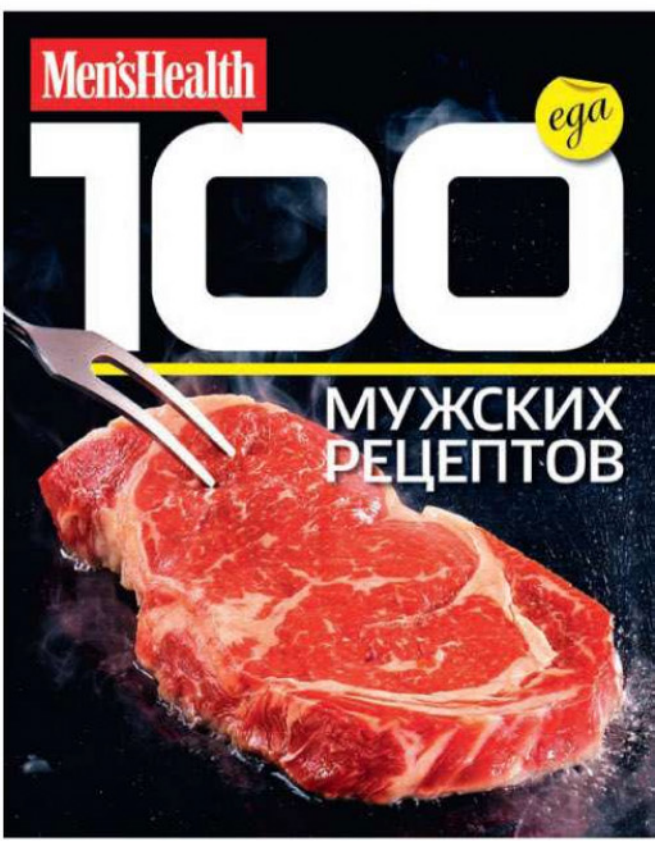
Наверняка ты хоть один раз в жизни играл в "Крокодила" в дружной компании. Это когда с помощью мимики и жестов надо практически на пальцах объяснить окружающим смысл того или иного слова или словосочетания. Вспомнил? Так вот, с 5 февраля начался показ версии игры "Крокодил" на "Муз-ТВ". Ведущие — Ольга Шелест и Тимур Родригез. Судья — президент ассоциации "Игра "Крокодил" Сергей Мелимук, который может и желтую карточку выдать, и даже из игры удалить. Участники — звезды родного шоу-бизнеса: Стас Пьеха, резиденты Comedy Club, Дино МС, Анфиса Чехова, иллюзионисты Сафроновы, Светлана Мастеркова, Ляйсан Утяшева, Марк Тишман. Их ждут настоящие испытания: например, расшифровать видеопослание или освоить управление своей тенью. В общем, "Игра "Крокодил" обещает стать самой смешной передачей сезона. В эфире каждую пятницу в 22.00. Смотри и радуйся.

Поливать обязательно

Heinz не скрывает, что его продукт содержит сою. И гордится этим. Итак, несладкая парочка — "Классический" (для суши и роллов) и "Премиум" (им можно сдабривать курицу, рыбу, салаты).

100 мужских рецептов

В апреле выходит первый тематический сборник лучших статей журнала за 1998–2010 годы. Начать мы решили с того, без чего ты никак не протянешь, — с еды. Простые, но вкусные и полезные блюда для большего удобства разделены по группам — еда из мяса, еда из рыбы, романтические ужины и похмельные завтраки — и снабжены наглядными комментариями: что есть качку, что худеющему, где много витаминов, где — кальция, чем закусить после трудного дня и так далее. Плюс — бесценные советы по сочетанию продуктов, походам на рынок, лепке котлет и запиванию этих котлет правильными напитками. Докажи, что лучшие повара — действительно мужчины, а сборник "100 мужских рецептов. Еда" тебе в этом поможет. Спрашивай в киосках отдельно от журнала Men's Health.



ДО

ИМИДЖ — ВСЁ

Порой внешний вид даже очень умного человека делает его фриком в глазах окружающих.

Поговорка “встречают по одежке, а провожают — по уму” иногда верна только в первой своей части. Если ты напялил вместо пиджака униформу монгольского космонавта, насмешек не избежать, будь ты хоть семи пядей во лбу.

“Стиль и индивидуальность совместимы, — уверена Лилиана Модильяни, руководитель имидж-студии “28” (studio28.ru)”. Чтобы доказать этот тезис, Лилиана взялась переодеть великого эрудита Анатолия Вассермана в соответствии с последними тенденциями мировой моды. ■

ПОСЛЕ

“Сейчас в моде короткие мужские прически а-ля Сергей Лазарев: 2-3 см, воском поставлено и с хохолком. Либо совсем ежик — 1-2 см на голове. Анатолию можно предложить простую аккуратную стрижку, 3-5 см волос. Ну а ту часть головы, где волос не осталось совсем, покрыть ярким кепи с геометрическим узором”.

“Бороду Энгельса лучше преобразовать в актуальную аккуратную бороду длиной не более 5 см. Особое внимание уделить очкам. Нынешний тренд — не массивные еще, но заметные прямоугольные пластиковые оправы. Размер определяется размерами лица. Г-ну Вассерману, безусловно, подойдут крупные”.

“Жилетку никак нельзя убирать из его образа. Тем более что жилетка — тренд не только мужского, но и женского костюмов. Конечно, о 26 карманах речи быть не может, поэтому дополним ансамбль кожаным коричневым дипломатом или сумкой на ремне”.

“Что ни говори про форму одежды, на человеке в хорошей физической форме любой наряд смотрится лучше. Так что начать свое преображение надо бы с покупки абонемента в фитнес-клуб”.

ИЛЛЮСТРАЦИЯ: АНДРЕЙ ДОРОХИН/WWW.ARTLEBEDEV.RU, ФОТО: TASS-PHOTO

Men'sF

Guide to Style

ВЕСНА/ЛЕТО **2010**

ШНУРКИ ВОЗВРАЩАЮТСЯ

ЛЮДИ В ХУДИ

ВЬЕТНАМКИ УХОДЯТ ПО-АНГЛИЙСКИ

СОДЕРЖАНИЕ

6 ПИСЬМО РЕДАКТОРА

8 ЛЕТНЕЕ ВРЕМЯ
5 минут на 28 часов

КЛАССИЧЕСКИЙ СТИЛЬ

14 ХОЗЯИН КЛУБА
В чем прилично пойти на вечеринку

22 ТРЕНДЫ

30 СВОЙ КРУГ
Обувь: шнурки снова в моде

ПОВСЕДНЕВНЫЙ СТИЛЬ

32 СВЕРХУ ВНИЗ
Одежда для отдыха

38 ТРЕНДЫ

46 ТРУД И ОТДЫХ
Обувь на каждый день

СПОРТИВНЫЙ СТИЛЬ

48 К ДОСКЕ
Пляжный дресс-код

52 ТРЕНДЫ

60 ЗАПИШИ В АКТИВ
Спортивная обувь

62 ТИПА ТРИ
Тест: узнай больше о своей коже

64 ПО ЧУТЬ-ЧУТЬ
Свежие ароматы для лета

66 СОБЫТИЯ

72 ГДЕ КУПИТЬ

ПИСЬМО РЕДАКТОРА

Надеюсь, у тебя есть планы на лето. Но что бы ты себе ни напридумывал — встать на серф, порулить яхтой, поклубиться по столице или присоединиться к трейсерам, — составь список и прикинь, какой одежды тебе не хватает для воплощения этих идей. Мы подобрали тебе комплекты на все случаи жизни — рассматривай и делай выводы.

Вот некоторые идеи модного сезона весна-лето-2010.

1. К любой обуви — классике, повседневной и, конечно же, спортивной — победоносно возвращаются шнурки. Даже к мокасинам.

2. Худи по-прежнему остаются с людьми.

3. А вот вьетнамки незаметно уходят из города, продолжая шлепать только по пляжу. На смену им спешат сандалии всех видов и цветов.

А еще сейчас самое время сменить темный костюм на серый в клетку, для отдыха обзавестись ориентальной рубашкой или туникой, а для городских перемещений надеть новый пиджак, желательно трикотажный.

И последнее. Футболки, шорты, рубашки — все яркое, с принтом или рисунком. Длина штанов на лето — любая, а вот носкам с летней обувью по-прежнему жесткий запрет.

На обложке: Эрик Бана
Фотограф: Chris Colls
Костюм и рубашка **Emporio Armani**, галстук **Alexander Olch**

Men'sHealth

Директор отдела моды
Лариса Лазарева
Координатор отдела моды
Юлия Трушля

Фотографы
Сергей Артемьев
Максим Балакин
Александр Зеленцов
Мария Иванова
Андрей Кузнецов
Дмитрий Отростков
Алексей Трясков
Dr. Tinoy

Визажист **Ольга Попова**

Водители
Александр Баранов
Рамон Гонсалес

Главный редактор
Кирилл Вишнепольский
Арт-директор,
зам. главного редактора
Владислав Рябинин
Редакторы
Иван Глушков
Антон Иванов
Арсений Виноградов
Евгений Коган
Продюсер, редактор
раздела красоты
Ольга Сабельникова
Выпускающий редактор
Наталья Тимонькина
Контрольный редактор
Наталья Ерофеева
Дизайнер
Алексей Яковлев
Фоторедактор
Роман Воропаев
Редактор сайта
Владимир Коноплев
Менеджер редакции
Анна Акимова

Шеф-редактор
Татьяна Боголюбова

ЛЕТНЕЕ ВРЕМЯ

Основные направления часовой моды этого сезона — возврат к классике, лаконичность и вариативность геометрических форм. Ремешки — только кожа и каучук.

1. Carl F.Bucherer, Manero Retrograde
2. Glashutte, Senator Panorama Date
3. TechnoMarine, UF6
4. L'Duchen, Retrograde
5. Maurice Lacroix, Masterpiece Double Retrograde
6. Roamer, Competence Diver
7. Louis Erard, 1931
8. Audemars Piguet, Jules Audemars
9. Steinmeyer
10. Tissot, Couturier
11. Cartier, Pasha Seatimer
12. Piaget, Polo 45
13. Blancpain, L-Evolution
14. Longines, Master Collection Retrograd

ГДЕ КУПИТЬ — СТР. 72

7.
8.
9.
10.
11.
12.
13.
14.
Louis Erard
REGULATOR
POWER RESERVE
Steinmeyer
TISSOT
1853
AUTOMATIC
CARTIER
AUTOMATIC
LONGINES
AUTOMATIC

1. Ice Link, 6 Time Zone
2. Maurice Lacroix, Pontos Chronographe Rectangulaire
3. Bell & Rose, BR01-94 Pink Gold & Carbon
4. Michel Herbelin, Classic
5. Raymond Weil, Don Giovanni Jumping Hour
6. TAG Heuer, Monaco
7. CVSTOS, Evosquare Chrono

ГДЕ КУПИТЬ — СТР. 72

1. ck, District
2. Patek Philippe, Nautilus
3. Saint Honore, Haussman
4. de Grisogono, Instrumento Power Breaker
5. Breitling, Chronomate B01
6. Cimier, Jours Retrogrades
7. Panerai, Luminor Power Reserve

ГДЕ КУПИТЬ – СТР. 72

1.

1.
Рубашка **Hermes**
Пиджак **Prada**
Джинсы **BOSS Orange**
Ремень **Dolce & Gabbana**
Кроссовки **Ermenegildo Zegna**

2.
Кроссовки **Pakerson**

3.
Пуловер **Gran Sasso**
Кардиган **Salvatore Ferragamo**
Джинсы **Dolce & Gabbana**
Ботинки **Dino Bigioni**

4.
Пиджак **Prada**

ХОЗЯИН КЛУБА

Раньше под клубным пиджаком подразумевался исключительно блейзер — с металлическими пуговицами и какой-нибудь нашивкой-эмблемой. Сейчас такие тоже актуальны, но даже в самый престижный клуб можно надеть практически любой пиджак (если в этом заведении, конечно, нет дресс-кода "только смокинг").

ГДЕ КУПИТЬ — СТР. 72

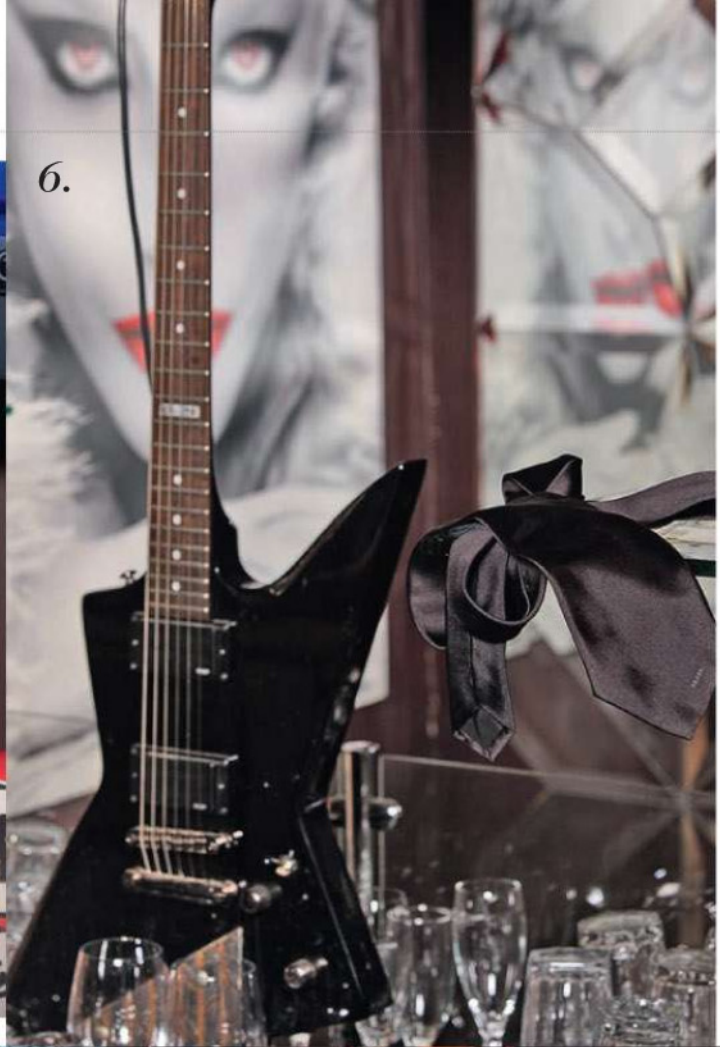
2.

3.

4.

"НТВ-ПЛЮ
СПОРТ

5.



6.

ANARCHY
Pourquoi tout le monde a besoin de tout le monde?

7.

8.

5.
Рубашка **Salvatore Ferragamo**
Пиджак **Ralph Lauren**

6.
Галстук **Prada**

7.
Рубашка, ремень **Salvatore Ferragamo**
Пуловер **Hermes**
Пиджак **Ralph Lauren**
Джинсы **Burberry**

8.
Рубашка **Burberry**
Костюм **Dolce & Gabbana**
Галстук **Ermenegildo Zegna**
Ботинки, ремень **Lanvin**

Яркие впечатления

Для похода в клуб темный классический костюм с темным галстуком можно освежить яркими (даже красными) ботинками. Прослывешь оригиналом.

9.

Бархатный пиджак

Он уже давно не пахнет нафталином. И выглядит еще наряднее, так как дополнен атласными лацканами.

9.
Поло с длинным рукавом **Lanvin**
Пиджак **Burberry**
Джинсы **Salvatore Ferragamo**
Ремень **Dolce & Gabbana**
Ботинки **Ermenegildo Zegna**

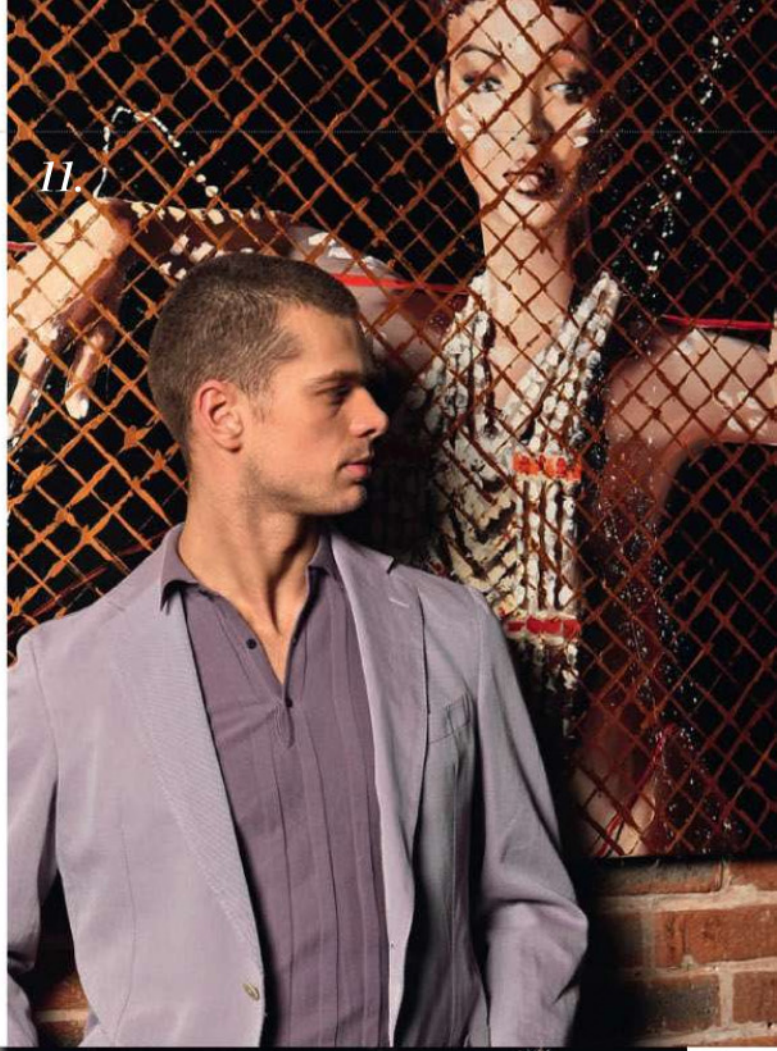
10.
Пуловер **Gran Sasso**
Ремень **Dolce & Gabbana**
Джинсы **Salvatore Ferragamo**

11.
Поло **Lanvin**
Пиджак **Ermenegildo Zegna**

12, 13.
Рубашка **Ermenegildo Zegna**
Жилет **Prada**
Куртка **Gucci**
Брюки **Giorgio Armani**
Ботинки **John Lobb**

ГДЕ КУПИТЬ – СТР. 72

10.

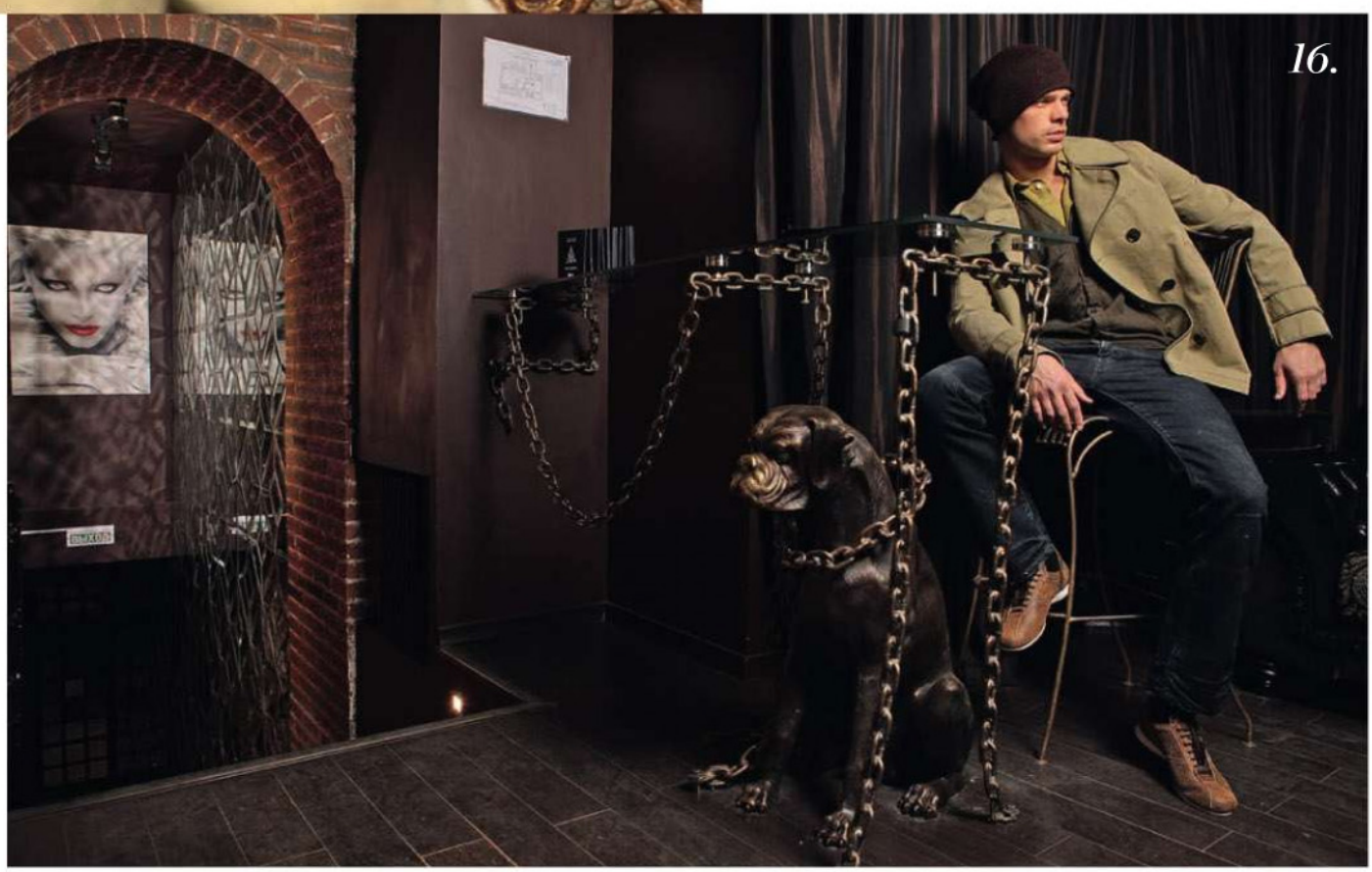

11.

12.

13.

14.

15.



16.

ГДЕ КУПИТЬ — СТР. 72

14.
Рубашка, пуловер **Hermes**
Бушлат **Burberry**

15.
Часы **Toy Watch**

16.
Рубашка, пуловер **Hermes**
Бушлат **Burberry**
Джинсы **BOSS Orange**
Кроссовки **Henry Beguelin**

17.
Рубашка **Kiton**
Пуловер **Gucci**
Брюки **Lanvin**
Плащ **Ermenegildo Zegna**

Фотограф: **Сергей Артемьев**
Ассистент фотографа: **Рамон Гонсалес**
Стилист: **Лариса Лазарева**
Координатор отдела моды: **Юлия Трушля**
Визажист: **Ольга Попова**
Модель: **Александр Куц (агентство Modus Vivendis)**

Благодарим кафе-клуб-бар "КичКок" за помощь в организации съемки

17.

Еще глубже

V-образный вырез на свитерах постепенно удлиняется. И сам по себе, и с помощью рисунка на ткани. Если пиджак и свитер серые, можно позволить себе яркие штаны.

ТРЕНД

СВЕТЛЫЙ ПЛАЩ

1. **Burberry London**
2. **Baldinini**
3. Рубашка **Prada**
Шарф **BOSS Orange**
4. Рубашка **TJ Collection**
Пуловер **BOSS Selection**
Замшевый плащ **Bally**
5. **Brioni**
6. **Texier**
7. **TJ Collection**
8. **Prada**
9. **Gucci**
10. **Louis Vuitton**

ГДЕ КУПИТЬ – СТР. 72

ТРЕНД

КОСТЮМ В ПОЛОСКУ

1. **Canali**
2. **Salvatore Ferragamo**
3. **John Lobb**
4. **Kiton**
5. **Hermes**
6. **Fabi**
7. Рубашка **Finamore**
   Галстук **TJ Collection**
   Пиджак **BOSS Selection**
8. **Louis Vuitton**
9. **Alberto Guardiani**
10. **Zilli**

ТРЕНД

ПИДЖАК В КЛЕТКУ

1. **Etro Uomo**
2. **Salvatore Ferragamo**
3. **Furla Uomo**
4. **Brioni**
5. **Gianfranco Butteri**
6. **Matinique**
7. **Aldo Brue**
8. **Tom Ford**
9. Рубашка **Richard James**
   Пиджак **Cantarelli**
10. **Strellson Premium**

ГДЕ КУПИТЬ — СТР. 72

ТРЕНД

УЗКИЙ ГАЛСТУК

1. **Daniel Hechter**
2. **Einhorn**
3. **Dr.Koffer**
4. Рубашка **Sartorio**
Галстук **Matinique**
Пиджак **TJ Collection**
5. **Lloyd**
6. **Dormeul**
7. **Dirk Bikkembergs**
8. **St.James**

13 ЛЕТ НАЗАД Я КУПИЛ ДОРОГОЙ ПИДЖАК, НО ПОЧТИ НЕ НОСИЛ ЕГО. МОЖЕТ, ОН ОПЯТЬ ВОШЕЛ В МОДУ? ФОТО ВЫСЫЛАЮ.

ДМИТРИЙ

ЛАРИСА ЛАЗАРЕВА: Мода цикличная. Иногда вещь, провисевшая в шкафу годы, способна затмить модели с последних показов. Сейчас мода плавно возвращается к 80-м: в теме зауженные пиджаки, широкие в плечах и с узкими рукавами. Что касается твоего пиджака, то у него старомодная форма лацкана, слишком длинная полочка и слишком широкий рукав. Пусть повисит еще в шкафу, его время обязательно придет.

ГДЕ КУПИТЬ — СТР. 72

СВОЙ КРУГ

У классики свои законы: строгая форма, зауженный нос, неброский цвет. В идеале — шнуровка. Такую обувь можно носить не только под костюм, она годится и для smart casual, и для стиля "коктейль". Для вечера подойдут темные туфли, для дневных мероприятий, соответственно, светлые. Не перепутай.

1. John Lobb
2. Louis Vuitton
3. Valentino
4. Tom Ford
5. Dino Bigioni
6. Pakerson
7. BOSS Orange
8. Baldinini
9. Porsche Design
10. TJ Collection
11. Mario Bruni

ГДЕ К... — СТР. 72

1.

1.
Футболка, ремень **Chevignon**
Рубашка **Rare**
Брюки **Lacoste**

2, 5.
Футболка **Lanvin**
Рубашка **Z Zegna**
Джинсы **Pal Zileri**
Кеды **Zegna Sport**
Часы **Toy Watch**

3, 4.
Футболка **Patrizia Pepe**
Рубашка **Ermenegildo Zegna**
Джинсы **Chevignon**
Ремень **Diesel**
Кеды **Henry Beguelin**

СВЕРХУ ВНИЗ

Рубашка на футболку — оптимальный вариант для отдыха у воды и не только. Причем рубашки могут быть любыми: прозрачными, из хлопка, с коротким рукавом и с длинным, однотонными, цветными или с орнаментом. Футболки, соответственно, тоже. Сочетания самые непредсказуемые, вплоть до вариантов рубашка на поло и поло на футболку.

ГДЕ КУПИТЬ — СТР. 72

2.

3.

4.

5.

6.

7.

8.

ГДЕ КУПИТЬ – **СТР. 72**

6.
Поло
Trussardi Jeans
Пиджак
Fullcircle
Очки **Dsquared²**

7.
Поло
Ermenegildo Zegna
Шорты **Berwich**
Очки **Dirk Bikkembergs Sport Couture**

8.
Поло **Fullcircle**
Шорты, мокасины
Timberland
Очки **Dirk Bikkembergs Sport Couture**

9.
Пуловер
LAB. Pal Zileri
Шорты **Levi's**
Аксессуар
Strellson Sportswear
Ремень
Ermenegildo Zegna
Очки **Zerorh+**

9.

Во все стороны равны

Шорты, бриджи, брюки карго, вечные джинсы — носи что хочешь. Важно обилие карманов и наличие ремня. На ногах желательны не шлепки, а сандалии.

10.

Азия на волне

В теме сейчас рубашки с национальным колоритом, особенно в ориентальном стиле – с вышивкой и без воротника, например.

10.
Рубашка **Rare**
Шарф **Pal Zileri**
Джинсы **Patrizia Pepe**
Сандалии **Dino Bigioni**

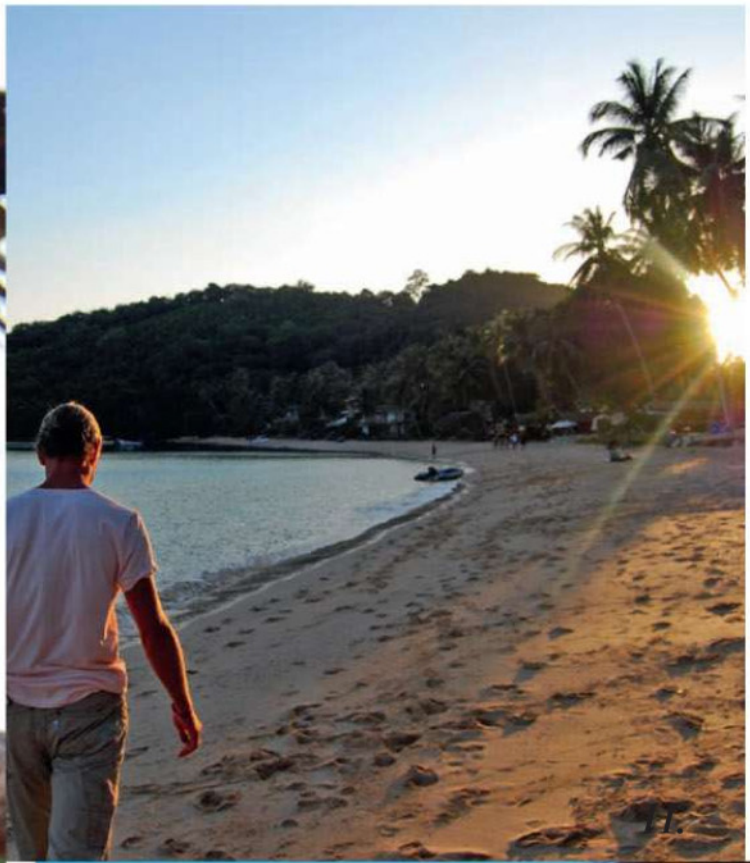
11, 14.
Футболка **Calvin Klein Jeans**
Джинсы **Levi's**

12.
Футболка **Mexx**
Джинсы **Pepe Jeans**

13.
Футболка **Lacoste**
Джинсы **Strellson Sportswear**

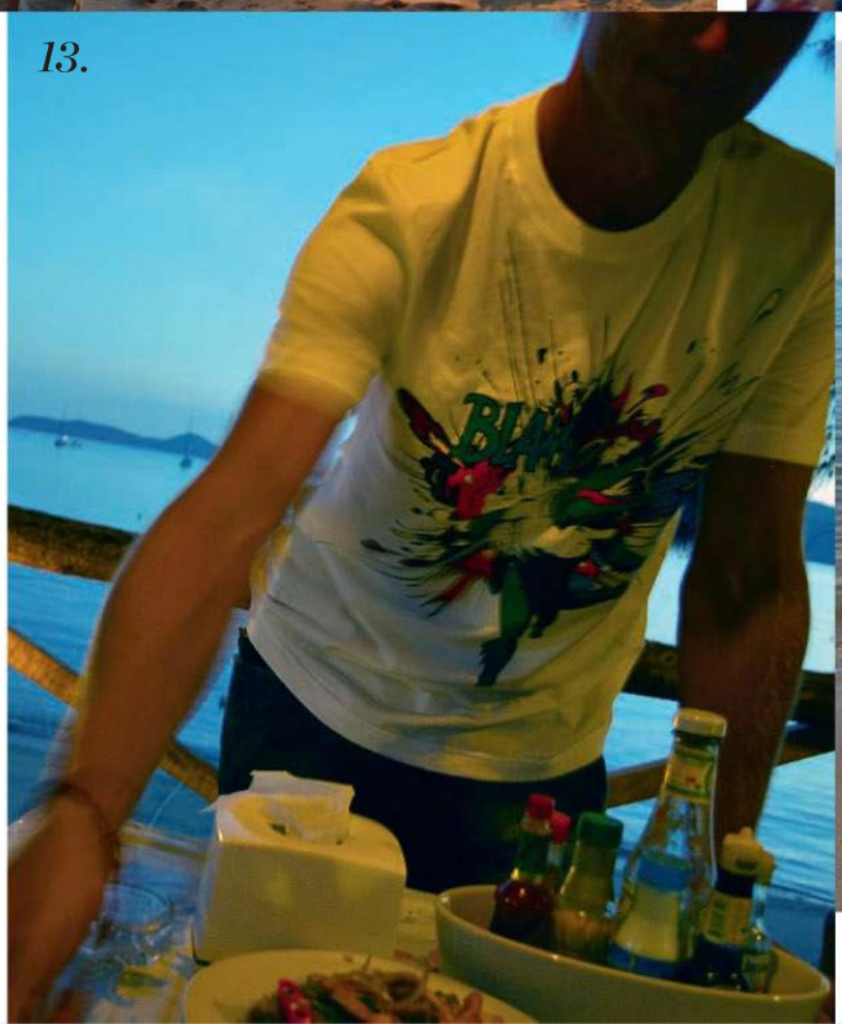
Фотограф: **Dr. Tinoy**
Стилист: **Лариса Лазарева**
Визажист: **Ольга Попова**
Модель: **Валерий Пронин**

ГДЕ КУПИТЬ – СТР. 72



11.

12.



13.

14.

ТРЕНД

ЛЕГКАЯ КУРТКА

1. **Zegna Sport**
2. **Benetton**
3. Пуловер **BOSS Green**
Куртка **Trussardi Jeans**
4. **Louis Vuitton**
5. Пуловер **Trussardi Jeans**
Куртка **TJ Collection**
6. **Aldo Brue**
7. Рубашка **Strellson Premium**
Пуловер **Matinique**
Куртка **Gucci**
8. **Dr.Koffer**
9. **Kiton**
10. **Matinique**
11. **Pakerson**

ГДЕ КУПИТЬ — СТР. 72

ТРЕНД

ШОРТЫ ИЗ ДЕНИМА

1. Gant
2. Patrizia Pepe
3. Levi's
4. Barracuda
5. Zolla
6. Gianfranco Butteri
7. Piquadro
8. Diesel
9. Baldinini
10. Zilli

ГОВОРЯТ, ПИДЖАКИ ТЕПЕРЬ МОЖНО НОСИТЬ С ШОРТАМИ. МИР СОШЕЛ С УМА?

DANIIL

ЛАРИСА ЛАЗАРЕВА:
Точнее, сошли с ума дизайнеры с мировым именем. Потому что шорты с летним пиджаком — предложение почти всех ведущих брендов одежды. А носить или нет — решай, соответственно, сам.

ГДЕ КУПИТЬ — СТР. 72

ТРЕНД

ПОЛО

1. Emporio Armani
2. Dolce & Gabbana
3. BOSS Green
4. Chevignon
5. Patrick Hellmann
6. Trussardi Jeans
7. TJ Collection
8. Alberto Guardiani
9. Tod's
10. UGG Australia
11. Patrick Hellmann
12. Lacoste
13. Monton

ГДЕ КУПИТЬ – СТР. 72

ТРЕНД

ДЖИНСОВАЯ КУРТКА

1. Pepe Jeans
2. Wrangler
3. Dolce & Gabbana
4. Dirk Bikkembergs
5. Levi's
6. Mexx
7. Timberland
8. H&M
9. UNIQLO
10. Matinique
11. Gant

ГДЕ КУПИТЬ — СТР. 72

ТРУД И ОТДЫХ

Обувь на каждый день уже давно сильно напоминает спортивную, и это не вызывает ни у кого вопросов. Удобно, модно, ни к чему не обязывает, позволяет носить что угодно и даже после (до) рабочего дня бегать по парку. Если, конечно, на тебе не мокасины, с которыми, кстати, носить носки запрещено.

1. Zilli
2. Dolce & Gabbana
3. Porsche Design
4. Areaforte
5. TJ Collection
6. Strellson Sportswear
7. Baldinini
8. Pakerson
9. Chester
10. Timberland
11. Bally
12. Carnaby

ГДЕ КУПИТЬ — СТР. 72

1.

Евгений Цышков — чемпион России по виндсерфингу в олимпийском классе; многократный призер чемпионатов России по кайтсерфингу среди профессионалов

Никита Замеховский — победитель чемпионата России по серфингу-2009

1.
На Жене:
Футболка **CK Calvin Klein**
Шорты **Bogner Fire+Ice**

На Никите:
Футболка **Lacoste**
Шорты **Quiksilver**

2.
Футболка **Diesel**
Шорты **Strellson Sportswear**

3.
Футболка **Adidas Original**
Шорты **Lacoste**

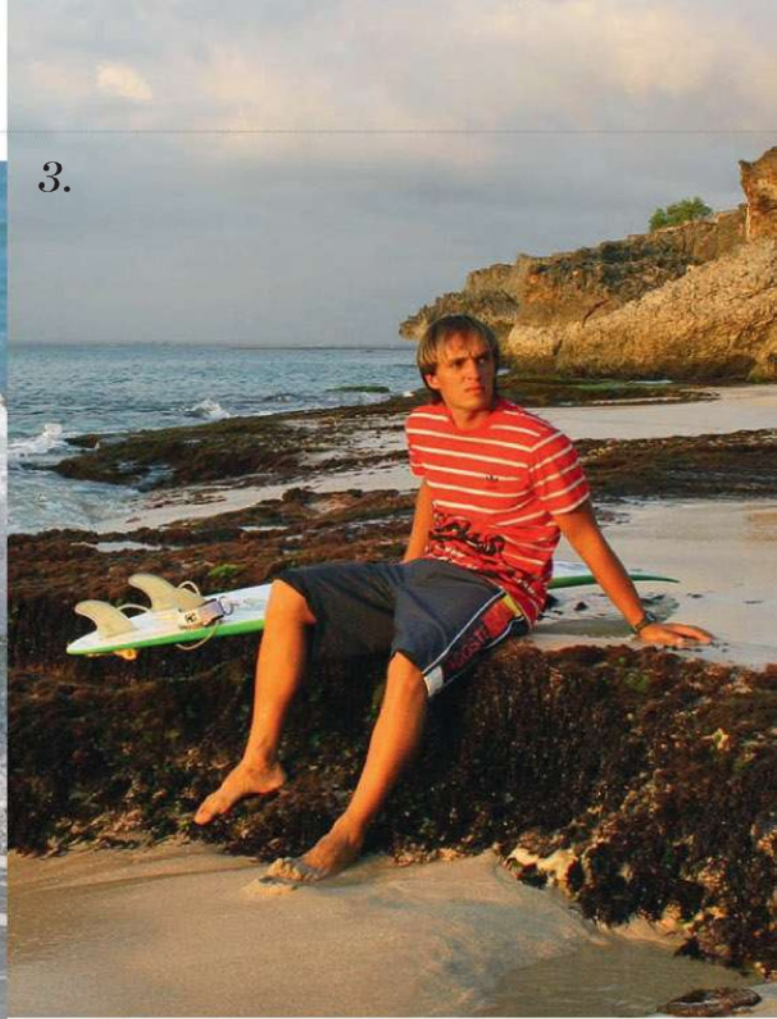
4.
Футболка **CK Calvin Klein**
Шорты **Bogner Fire+Ice**

К ДОСКЕ!

Ты еще не пробовал? Обязательно наверстай упущенное и встань на доску в этом году. А вот и дресс-код для настоящих серферов: радужная майка с коротким рукавом — чтобы плечи не обгорели, и длинные шорты с ярким принтом, чтобы запомниться не только волнам, но и всем девушкам на пляже.

ГДЕ КУПИТЬ — СТР. 72

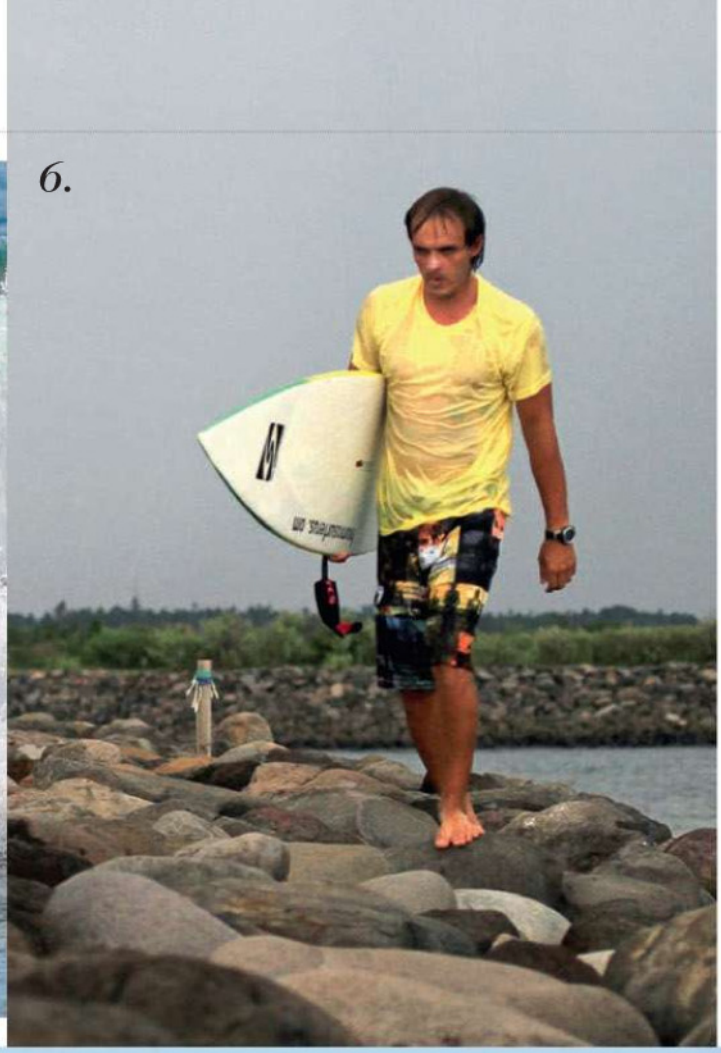
2.



3.

4.

5.



6.

7.

ГДЕ КУПИТЬ — СТР. 72

8.

5.
Футболка **Mexx**
Шорты
Vilebrequin

6.
Футболка **Calvin Klein Jeans**
Шорты **O'Neill**

7.
Футболка
Patrizia Pepe
Шорты **Adidas**

8.
На Никите:
Футболка **Mexx**
Шорты
Vilebrequin

На Жене:
Футболка
Patrizia Pepe
Шорты **Adidas**

Фотограф:
Мария Иванова
Стилист: **Лариса Лазарева**
Координатор отдела моды:
Юлия Трушля

Богатство выбора

Лучше купить не универсальные плавки-шорты на все случаи жизни, а одни — для катания, другие — для прогулок по курортному городу.

ТРЕНД

ВЕТРОВКА

1. **Lacoste**
2. **Puma**
3. **Adidas**
4. Футболка **Le Coq Sportif** Ветровка **Matinique**
5. **Le Coq Sportif**
6. **BOSS Green**
7. **Dirk Bikkembergs**
8. **BOSS Orange**
9. **Lacoste**
10. **Alberto Guardiani**

ГДЕ КУПИТЬ — СТР. 72

ТРЕНД

ПЛАВКИ-ШОРТЫ

1. **Hermes**
2. **Etro**
3. **Salvatore Ferragamo**
4. **Puma**
5. **Chevignon**
6. **Marina Yachting**
7. **Nike**
8. **Kenzo**
9. **Timberland**
10. **Dirk Bikkembergs Sport**
11. **Vilebrequin**

ГДЕ КУПИТЬ — СТР. 72

ТРЕНД

ХУДИ

1. Quiksilver
2. Benetton
3. Nike
4. Puma
5. Patrizia Pepe
6. Asics
7. Louis Vuitton
8. Adidas
9. Dolce & Gabbana
10. Reebok

ГДЕ КУПИТЬ — СТР. 72

ТРЕНД

ТРИКОТАЖНЫЕ ШОРТЫ

1. Coast+Weber+Ahaus
2. Diesel
3. Gianfranco Butteri
4. Le Coq Sportif
5. Bogner Fire+Ice
6. Zegna Sport
7. Louis Vuitton
8. Gant
9. Puma
10. Porsche Design

МОЙ ПРИЯТЕЛЬ ЗАСТЫДИЛ МЕНЯ ЗА ТО, ЧТО Я НОШУ ПРОСТУЮ ЧЕРНУЮ ФУТБОЛКУ, БЕЗ ПРИНТА И ДАЖЕ ЛОГОТИПА. ГОВОРИТ, ЧТО ЭТО НИЖНЕЕ БЕЛЬЕ. ОН ПРАВ?

КИРИЛЛ С.

ЛАРИСА ЛАЗАРЕВА: Если твоя майка не из магазина нижнего белья, то твой приятель ошибается. Целый отряд фэшн-дизайнеров отвергает логотипы, подписи и говорящие картинки, считая, что человек не должен быть рекламной площадкой для чужих брендов и месседжей. Однотонные майки можно носить и отдельно, и в сочетании с пиджаком, кардиганом и джемпером с V-образным вырезом. Отличить бельевую майку от уличной не так-то просто, лучше всего проверить прописку – майку из бельевой секции носи как белье.

Ballantyne

ГДЕ КУПИТЬ – СТР. 72

В магазине

Покупать спортобувь лучше во второй половине дня, так как к вечеру стопа немного расширяется. Мерить нужно стоя — чтобы стопа могла свободно сгибаться при ходьбе и беге. Между большим пальцем и мыском обуви должно оставаться не более 0,5 см.

ЗАПИШИ В АКТИВ

Каждый подбирает себе спортивную обувь в зависимости от пристрастий. Мы ничего тебе не советуем — просто показываем новые модели летнего сезона. Обрати внимание: есть все — и сникерсы, и кеды, и классические кроссовки.

1. Nike
2. Reebok
3. Adidas
4. DC
5. Quiksilver
6. Lacoste
7. Le Coq Sportif

ГДЕ КУПИТЬ — СТР. 72

ТИПА ТРИ

Вряд ли успех напрямую зависит от цвета лица, а вот успех нужного средства по уходу за кожей полностью зависит от типа твоей кожи. Один и тот же лосьон может сделать одну кожу мягкой и гладкой, а другую — раздраженной и шелушащейся. Ключ к подбору подходящего тебе средства лежит в ответе на вопрос: "Какой у тебя тип кожи?" Выясни это, пройдя наш тест.

1. Сколько тебе лет?
А 20–24 ☐
Б 25–29 ☐
В 30+ ☐

2. В каком состоянии находится твоя кожа утром?
А Сальная ☐
Б Местами сальная, местами сухая ☐
В Сухая ☐

3. К полудню твоя кожа...
А Сальная ☐
Б Жирная в Т-зоне (вокруг носа и на лбу) ☐
В Сухая и стянутая ☐

4. Без солнцезащитного крема на солнце твоя кожа...
А Загорает медленно ☐
Б Поджаривается постепенно ☐
В Сгорает быстро ☐

5. Бывают ли у тебя прыщи или угревая сыпь?
А Да ☐
Б Иногда ☐
В Нет ☐

6. Есть ли у тебя на лице морщины или складки?
А Парочка ☐
Б Только мимические ☐
В Глубокие борозды ☐

7. Твоя кожа чувствительна к некоторым средствам для умывания или мылу?
А Нет ☐
Б Иногда ☐
В Часто ☐

8. Как кожа реагирует на увлажняющие кремы?
А Становится чуть жирнее ☐
Б Более мягкая и эластичная ☐
В По-прежнему сухая и обезвоженная ☐

РЕЗУЛЬТАТ

Преобладает ответ:
А – у тебя жирный тип кожи.
Б – у тебя кожа комбинированного типа.
В – у тебя сухой тип кожи.
Так, мы выяснили твой тип, теперь проще узнать, какие препятствия стоят между тобой и пышущей здоровьем кожей. Вычисли всех подозреваемых и вооружайся нужными средствами.

Жирная кожа
ВРАГИ: прыщи или угри. Излишнее подкожное сало удерживает отмершие клетки, которые закрывают поры. Отсюда и прыщи.
ЗАЩИТА: крем-эксфолиант с микрогранулами. Два раза в неделю, слегка увлажняющий.

Нормальная / комбинированная кожа
ВРАГИ: прыщи в Т-зоне и сухость на щеках.
ЗАЩИТА: очищающий гель (утром и вечером) и средней степени увлажняющий крем.

Сухая кожа
ВРАГИ: постоянное раздражение кожи и преждевременное старение (увы).
ЗАЩИТА: успокаивающий очищающий гель (два раза в день), увлажняющие средства (желательно с добавками омега-3 и омега-6).

ФОТО: GETTY/FOTOBANK

ЖИРНАЯ

Слева направо: матирующее средство **La Roche-Posay** – устраняет жирный блеск / средство **Make Up For Ever All Mat** – поглощает избыток кожного жира / очищающий и матирующий гель-эксфолиант **Clarins Men** / прозрачный флюид **Skincode SOS Oil Control** – матирует и легко впитывается / эксфолиант **Givenchy Man** – мягко устраняет омертвевшие клетки / маска **Cellmen Rare Mask** – удаляет загрязнения и токсины, стягивает поры и устраняет жирный блеск / матирующий лосьон **LAB Series** – контролирует жирность кожи / очищающее и матирующее средство **Biotherm Homme T-pur Intense** / матирующее, легко впитывающееся средство **L'Occitane Riz Rice**

НОРМАЛЬНАЯ / КОМБИНИРОВАННАЯ

Слева направо: гель **Givenchy Man** – придает энергию / увлажняющее средство **Givenchy Man** / лосьон после бритья **Chanel Antaeus** – увлажняет и успокаивает кожу / очищающий, увлажняющий лосьон **LAB Series** / увлажняющий бальзам **Lancome Hydrix** / лосьон после бритья **Guerlain Homme** / концентрат мгновенного действия с легким увлажняющим эффектом **Declare** / крем с витаминами **Kenzoki** / крем **Loewe Total Vitality Treatment** – увлажняет и устраняет следы усталости / легкий увлажняющий крем с алоэ вера **Gillette** / глубоко очищающий гель для умывания **Nivea For Men**

СУХАЯ

Слева направо: гель-максимальное увлажнение **Loewe Advanced Technology** / увлажняющий гель **Payot Homme Optimale** / бальзам после бритья **Payot Homme Optimale** / крем **Shiseido Men Empowering Cream** – восстанавливает энергию кожи / увлажняющий крем **Yves Saint Laurent L'Homme** / бальзам после бритья **Yves Saint Laurent L'Homme** / крем под глаза **Yves Saint Laurent L'Homme** / насыщенный бальзам для очень сухой кожи **Skin Ceuticals** / увлажняющий ночной крем **Clinique Youth Surge Night** / бальзам **Biotherm Homme Ultra Comfort** – успокаивает даже чувствительную кожу и обеспечивает 24-часовое увлажнение / увлажняющий лосьон **L'Occitane** / бальзам после бритья **"Гидра энергетик"**, **L'Oreal Men Expert** / увлажняющий бальзам **Homme Eisenberg** / энергоактив-гель с Q10 **Nivea for Men** – заряжает клетки энергией и активизирует естественные процессы регенерации кожи

ПО ЧУТЬ-ЧУТЬ

Летом как никогда важно правильно подобрать аромат и не переборщить с количеством его пшиков. Иначе подмочишь свою репутацию: жара, пот и прочее — смесь из парфюма и запахов твоего тела может оказаться адской. Аромат должен быть легким, едва уловимым. Можешь использовать созданные для разных случаев композиции: одни — в офис, другие — для приключений, третьи — для светского вечера. Для каких целей предназначен каждый из представленных здесь запахов, попробуй понять сам, по названию парфюма.

1. **Davidoff** Adventure Eau Fraiche
2. **Burberry** Sport
3. **Playboy** Miami
4. **Guerlain** Homme L'Eau
5. **Azzaro** Chrome
6. **Christian Dior** Ambre Nuit

Очки:

7. **Gianfranco Ferre**
8. **Montblanc**

Японский стиль

Как клинок катаны, быстро и легко, популярный японский fashion-бренд UNIQLO вонзился в довольно тесную компанию столичных модных магазинов. Первый бутик был открыт в Японии в 1984 году, а московский "UNIQLO Атриум" находится, как нетрудно догадаться, в ТРК "Атриум", что на Земляном Валу, 33.

Возьми в дорогу

Кожаные, тканевые, нейлоновые сумки DEFI от компании S.T. Dupont прочные, не пачкаются и весят не более килограмма. Идеальный вариант для путешествующих деловых людей. А еще DEFI владеют самозащитой — имеется в виду революционная система подвесных карманов, которая защищает находящийся в сумке компьютер от повреждений и внешних воздействий.

Первое на первом

Хочешь пополнить гардероб аксессуарами из эбонитового дерева и редких видов кожи или купить новую сумку-клатч подруге? Тогда тебе в ЦУМ. Там, на первом этаже, впервые представлены аксессуары Jessica Kagan и Nuit Numero 12.

Нарисовались

Jeans Symphony недавно продемонстрировала весенне-летнюю коллекцию Pepe Jeans с принтами Энди Уорхола. Pepe Jeans единственные в Европе, кто создает "Уорхол-комплекты": футболки, рубашки, ремни, шорты, кепки, джемпера, сумки и джинсы. В Москве ты найдешь их в магазинах JS Casual (Ленинский пр-т, 11, "МЕГА-Химки", "МЕГА-Белая Дача") и в JS Selected ("Атриум").

10 лет спустя

В коллекции Nike Sportswear весна-лето-2010 все внимание на олимпийку N98. Это обновленная модель той знаменитой олимпийки, которая была выпущена в 1998 году в преддверии чемпионата мира по футболу во Франции и стала культовой среди спортсменов и их фанатов. Классическая модель усовершенствована: высокотехнологичные швы, перфорированная лазером молния и отражающие элементы по канту сзади.

Точка кипения

Французы знают, что такое страсть и как сделать так, чтобы она (а вместе с ней и твоя девушка) закипела. Попробуй новый мужской аромат от Louis Feraud "Nuit des Sens" — и подруге покажется, что она шагает с тобой не по российской весенней слякоти, а по Елисейским Полям.

Смотри и прикидывай

Все о мужской одежде от Strellson теперь можешь узнать, не вставая с дивана, в Facebook (www.facebook.com/strellson) или на Strellson TV в YouTube (www.youtube.com/strellsontv). Удобно, жаль только примерить не получится.

Гламур в городе

Все хоронят гламур, а он живет. Например, коллекция BOSS Black осень-зима-2010 от BOSS Hugo Boss так и называется — "Городской гламур". Ее показ недавно состоялся в здании Берлинского музея современного искусства Hamburger Bahnhof.

Мастер и спорт

Спортивная одежда может быть не только удобной, но и стильной. Так считают и дизайнер Джоржио Армани, и компания Reebok. Они объединили свой опыт и совместно создали коллекцию Emporio Armani/Reebok и EA7/Reebok. Ищи ее этим летом в бутиках Armani и спортивных магазинах Reebok.

Кино, вино

Мартини всегда размешивается в правильной пропорции с премьерами. Новый киномюзикл Боба Маршалла Nine по мотивам фильма Феллини "8 1/2 ", который показали недавно в Риме, собрал не только огромную свиту кинозвезд, но и стал поводом для создания двух новых коктейлей на основе мартини: Martini Contini и Martini Muse.

ПРИКЛЮЧЕНЧЕСКИЕ ТУРЫ
ОТ ЖУРНАЛА MEN'S HEALTH

Men'sHealth ADVENTURE

УЧАСТНИК

реклама

Велопробег на Кубе.

Грандиозный велотур по северу острова позволит увидеть страну и ее достопримечательности в обход избитых туристических маршрутов.
Путешествие рассчитано на 8 дней.
Ближайшие даты старта: 03, 17, 24 апреля, 01, 15, 29 мая

В программу путешествия включено:
- авиабилет Москва-Гавана-Москва,
- 6-ти дневное путешествие на велосипедах,
- проживание в гостинице (6 ночей), в домике (1 ночь),
- экскурсии по всему маршруту.

Стоимость - от 90 тысяч рублей

Подробности по бронированию тура на adventure.mhealth.ru
Организатор тура – туристическая компания STAR Travel

Кайт-лагерь на Маврикии!

Хочешь приручить непокорного воздушного «змея»? Лучшее место на майские праздники – остров Маврикий в Индийском океане. Прославленные российские кайтеры готовы показать тебе мастер-класс и раскрыть пару профессиональных секретов.

Даты лагеря: 30 апреля -10 мая

В программу путешествия включено:
- проживание в гостинице или на вилле (10 дней),
- 10-часовой курс обучения кайтсерфингу с русскоговорящим инструктором,
- вечеринки и путешествия по острову,
- трансферы и страховка.

Стоимость - от 55 тысяч рублей.
Плюс авиабилет (от 50 тысяч рублей).

Подробности на adventure.mhealth.ru
Организатор тура – туристическая компания VETROTOUR

Men'sHealth

Милая Мила

Марка Myla, представленная в сети салонов "Эстель Адони", не оставит равнодушным твою подругу. Белье, купальники и даже панталоны этого английского бренда из коллекции весна-лето-2010 так и просятся на ее горячее тело. А для тебя у Myla есть отличные трусы.

Весеннее ozolla'нение

Сеть магазинов Zolla прибавила к 22 своим магазинам в Москве еще 2 — они открылись в ТЦ "Рио" на Дмитровском шоссе и ТЦ "Столица" на Кустанайской улице. Плюс по одному в Воронеже, Красноярске, Тюмени, Новосибирске, Альметьевске. Спеши — одевайся и обувайся.

Дворцовый переворот

Много роскоши видели на своем веку парадные залы петербургского дворца Белосельских-Белозерских. Именно здесь, в построенном придворным архитектором императора Николая I памятнике архитектуры на Невском проспекте, продолжаются традиции приемов и балов, собиравших когда-то весь цвет столичного дворянства. Сегодня во дворце можно провести и международный форум, и свадебную фотосессию. Вот и наш журнал не устоял перед такой возможностью и снял модную историю для январского номера — получилось загадочно и красиво.

Men's Health®

СТАНЬ ОДНИМ ИЗ 30 ПЕРВЫХ ПОДПИСЧИКОВ ЖУРНАЛА MEN'S HEALTH ПО ЭТОМУ КУПОНУ — И ПОЛУЧИ В ПОДАРОК НАБОР ОТ ADIDAS: ГЕЛЬ ДЛЯ ДУША HAIR & BODY PRO RELAX, КОТОРЫЙ ПОМОЖЕТ ТЕБЕ ВОССТАНОВИТЬ УСТАВШИЕ ПОСЛЕ ТРЕНИРОВОК МУСКУЛЫ, И АНТИПЕРСПИРАНТ ACTION 3 PRO LEVEL.

ПОДПИСКА ПЛЮС ПОДАРОК!

Я хочу подписаться на Men's Health и получить подарок от Adidas.

☐ **Я подписываюсь на 6 номеров журнала обычного формата и плачу 720 руб. 00 коп.**
☐ **Я подписываюсь на 12 номеров журнала обычного формата и плачу 1190 руб. 00 коп.**
☐ **Я подписываюсь на 6 номеров маленького формата журнала и плачу 620 руб. 00 коп.**
☐ **Я подписываюсь на 12 номеров маленького формата журнала и плачу 1050 руб. 00 коп.**

Я хочу получать журнал ☐ **ценной бандеролью** ☐ **в почтовый ящик***

COMH120906

ФИО .....

Индекс ..... **Область** .....

Город ..... **Улица** .....

Дом ..... **Корпус** ..... **Квартира** .....

Тел. ..... **E-mail** ..... **Дата рождения** ..... **19** ....

● **Срок купона истекает 31 мая 2010 г.** ● **Цены действительны только по России.**
● **Количество подарков ограниченно.**

* Отдел подписки не несет ответственности за пропажу журнала из почтового ящика, и в этом случае досылка не осуществляется.

Подписаться через редакцию очень просто:
1. Заполни купон.
2. Перечисли деньги на наш расчетный счет через Сбербанк по приведенной квитанции или используй ее как образец для заполнения бланка почтового перевода.
3. Отправь купон и квитанцию об оплате (или их копии) по адресу: 127018, Россия, Москва, а/я 159, отдел подписки Men's Health, или по факсу: (495) 232-9282.

Подписная цена включает стоимость доставки. Если мы получаем заявку до 5-го числа текущего месяца, доставка начинается со следующего номера. Тел.: (495) 232-9251 (с 10.00 до 13.00)
Факс: (495) 232-9282
E-mail: podpiska@imedia.ru
Интересует международная подписка, прямая доставка в офис по Москве или оплата кредитной картой? Просто позвони или отправь e-mail.

Оформляй подписку через отдел подписки Men's Health или в любом почтовом отделении по объединенному каталогу "Пресса России" (подписной индекс 38654 — полугодовая, 27217 — текущая), "Роспечать" (подписной индекс 80542), ОАО "Казпост" (подписной индекс 18654) и "Белпочта" (подписной индекс 80542). Отдел подписки не несет ответственности, если подписка оформлена через другие фирмы. В случае отмены заказчиком произведенной подписки деньги за нее не возвращаются.

Форма № ПД-4

ООО "Юнайтед Пресс"
(КПП 771501001) ПОЛУЧАТЕЛЬ ПЛАТЕЖА ИНН 7712110285
Р/счет № 40702810405001001777
В в ИНГ Банк (Евразия) ЗАО г. Москва
Кор/счет № 30101810500000000222
БИК 044525222

ФАМИЛИЯ, И., О., АДРЕС ПЛАТЕЛЬЩИКА

НАИМЕНОВАНИЕ ПЛАТЕЖА	ДАТА	СУММА
Подписка на журнал Men's Health на ..... номеров		

Кассир

Плательщик (подпись) _____

Форма № ПД-4

ООО "Юнайтед Пресс"
(КПП 771501001) ПОЛУЧАТЕЛЬ ПЛАТЕЖА ИНН 7712110285
Р/счет № 40702810405001001777
В в ИНГ Банк (Евразия) ЗАО г. Москва
Кор/счет № 30101810500000000222
БИК 044525222

ФАМИЛИЯ, И., О., АДРЕС ПЛАТЕЛЬЩИКА

НАИМЕНОВАНИЕ ПЛАТЕЖА	ДАТА	СУММА
Подписка на журнал Men's Health на ..... номеров		

Кассир

Плательщик (подпись) _____

ADIDAS "Олимп", ул. Красная Пресня, 23; "Валдай-центр", ул. Новый Арбат, 11; ГУМ, Красная пл., 3; "Охотный ряд", Манежная пл., 1
ADIDAS ORIGINAL ул. Кузнецкий Мост, 6/3, т.: 692-5214; "Лотте Плаза", Новинский б-р, 8, т.: 662-1405
ALBERTO GUARDIANI "Крокус Сити Молл", Волоколамское ш., 65-66 км МКАД, т.: 727-2421; Crocus, "Лотте Плаза", Новинский б-р, 8
ALDO BRUE м-ны No One, Кутузовский пр-т, 26; Новинский б-р, 28/35; ГУМ, Красная пл., 3; "Весна", ул. Новый Арбат 19; "Атриум", ул. Земляной Вал, 33
AREAFORTE Dino Bigioni, "Аркадия" Ср. Овчинниковский пер., 8, т.: 589-7933; Н. Новгород, "Этажи", ул. Белинского, 63, т.: (312) 16-72-01
ASICS центр экипировки "Все для легкой атлетики и бега", ГК "Измайлово", концертный зал, Измайловское ш., 71, т.: 792-9865; "Экипировочный центр Asics на ВВЦ", ВВЦ, пав. 70 "Москва", т.: 974-7230
AUDEMARS PIGUET м-н Eurotime, Сретенский б-р, 2, т.: 625-2621, факс: 924-4249
BALDININI ул. Тверская, 12, т.: 629-1718; ГУМ, Красная пл., 3, т.: 620-3216; "Весна", ул. Новый Арбат, 19, т.: 543-9702; "Европейский", пл. Киевского вокзала, 2, т.: 229-1907; "Рамстор", пр-т Вернадского, 6, т.: 961-3473; Тольятти, Park House, Автозаводское ш., 21, т.: (8482) 42-1742; Самара, Park House, Московское ш., 81а, т.: (8462) 79-5166; Казань, пр-т Ямашева, 46, т.: (843) 513-0706
BALLY ул. Смоленская, 10, т.: 241-3962; "Крокус Сити Молл", т.: 981-9038; Lotte Plaza, Новинский б-р, 8, т.: 544-5402; "Времена года", Кутузовский пр-т, 48, т.: 589-2581; СПб, "Гранд Палас", ул. Итальянская, 15, т.: (812) 449-9434; Невский пр-т, 154, т.: (812) 717-2916
BARRACUDA м-ны No One, Кутузовский пр-т, 26; Новинский б-р, 28/35; ГУМ, Красная пл., 3; "Весна", ул. Новый Арбат, 19; "Атриум", ул. Земляной Вал, 33
BELL & ROSE м-ны Mercury, Третьяковский пр-д, 1; г-ца "Рэдиссон-Славянская", Бережковская наб., 2
BENETTON ул. Красная Пресня, 48/2; "Охотный ряд", Манежная пл., 1
BERWICH www.berwich.com
BLANCPAIN Eurotime, Сретенский б-р, 2, т.: 625-2621, факс: 924-4249
BOGNER FIRE+ICE ГУМ, Красная пл., 3, т.: 788-3072; Галерея ZAR, Рублевское ш., 42/1, т.: 782-0095; "Крокус Сити Молл", т.: 727-2409; сеть м-нов Salita: www.salita.ru; сеть м-нов "Спорт-Град": (499) 763-4896; сеть м-нов "Спорт+Мода": www.sportplusmoda.ru; Сочи, гранд-отель "Красная Поляна", Красная Поляна, 2, т.: (3843) 722-341; Екатеринбург, "Спорт", ул. Белинского, 71, т.: (343) 269-4987; Махачкала, "Цезарь", ул. Гамзатова, 95, т.: (3722) 670-751; Орел, "Вог-Парк", ул. Горького, 41, т.: (4862) 488-128; официальный агент Show-room "Ли-Лу", www.li-lu.ru
BOSS GREEN ул. Б. Дорогомиловская, 9, т.: 243-0590; ул. 1-я Тверская-Ямская, 13, т.: 250-3323; ул. Таганская, 1, т. 911-0864; Рублевское ш., 48; ГУМ, Красная пл., 3, т.: 788-4343; Ленинский пр-т, 20; ЦУМ, ул. Петровка, 2
BOSS ORANGE Тверская-Ямская, 13; ул. Б. Дорогомиловская, 9; Рублевское ш., 48; Киевская пл., 2; ул. Таганская 1; ГУМ, Красная пл., 3, т.: 788-4343; ул. Б. Дмитровка, 22/1; ул. Сретенка, 26; Ленинский пр-т, 20; ЦУМ, ул. Петровка, 2; "Весна", ул. Новый Арбат, 19; Ленинский пр-т, 18; Смоленская пл., 3/5; МЕГА-Теплый Стан; ул. 26 Бакинских Комиссаров, 7/6; Бережковская наб., 4; ул. Каховка, 27; Новинский б-р, 18
BOSS SELECTION ул. Б. Дорогомиловская, 9, т.: 243-0590; ГУМ, Красная пл., 3, т.: 788-4343; ул. 1-я Тверская-Ямская, 13, т.: 250-3323; Рублевское ш., 48; ул. Б. Дмитровка, 22/1; ул. Сретенка, 26; Ленинский пр-т, 20, т.: 952-2224/0307; ул. Таганская, 1, т.: 911-0864; "ЦУМ-Mercury", ул. Петровка, 2; "Весна", ул. Новый Арбат, 19; Ленинский пр-т, 18; Бережковская наб., 4; Пермь, ул. Сибирская, 25; СПб, Большой пр-т, П.С., 29а
BREITLING сервис-центр: Baker Plaza, ул. Бутырский Вал, 68/70, стр. 1, оф. 62, т.: 988-9625
BRIONI Третьяковский пр-д, 7; ЦУМ, ул. Петровка, 2
BURBERRY LONDON Столешников пер., 10, т.: 933-4257/58; ГУМ, Красная пл., 3, т.: 620-3389, 790-7307; "Времена Года", Кутузовский пр-т, 48, т.: 660-7570; СПб, "Гранд Палас", ул. Итальянская, 15, т.: (812) 449-9427; Ростов-на-Дону, "Астор Плаза", Буденновский пр-т, 49/97, т.: (863) 295-7967; Екатеринбург, Limerence, ул. Воеводина, 8, т.: (343) 215-8026
CALVIN KLEIN JEANS ГУМ, Красная пл., 3, т.: 980-6595; "Охотный ряд", Манежная пл., 1, т.: 980-6596; МЕГА-Химки, т.: 980-9105; СПб, ул. Льва Толстого, 1/3, т.: (812) 449-3903; ул. Садовая, 22, т.: (812) 449-3907; м-ны JS Casual: ул. Земляной Вал, 39/1, т.: 917-8642; ул. Н. Масловка, 6, к. 1, т.: 685-2819; Ленинский пр-т, 11, т.: (499) 764-5327; МЕГА-Теплый Стан, т.: 789-8587; МЕГА-Химки, т.: 725-5902; www.jscasual.ru
CANALI "Калигула", Ленинский пр-т, 52
CANTARELLI ГУМ, Красная пл., 3; сеть м-нов "Кашемир и шелк": т.: 783-6018; www.cantarelli.it
CARL F.BUCHERER Sublime, Красная пл., 3, т.: 620-3311
CARNABY "Охотный ряд", Манежная пл., 1, т.: 737-8511; СПб, Московский пр-т, 1/2, т.: (812) 570-2009; Большой пр-т, 86, т.: (812) 232-63-61; Ростов-на-Дону, ул. Б. Садовая, 94, т.: (8632) 40-69-11

CARTIER Eurotime, Сретенский б-р, 2, т.: 625-2621, факс: 924-4249
CHESTER ул. Красная Пресня, 44, т.: 255-1493; пр-т Мира, 122, т. 683-4102; ул. Маросейка, 9/2, стр. 1; СПб, 7-я линия Васильевского острова, 26, (812) 323-0629; Уфа, ул. Коммунистическая, 50, т.: (3472) 72-2404
CHEVIGNON ГУМ, Красная пл., 3, т.: 620-3212; "Галерея Актер", ул. Тверская, 16/2, т.: 935-7780; "Атриум", ул. Земляной Вал, 33, т.: 970-1446; "МЕГА-Теплый Стан", т.: 775-22-15; "Фестиваль", Олимпийская дер., 3, к. 1, т.: 641-4418/9; "Европейский", пл. Киевского вокзала, 2, т.: 229-7910; СПб, "Континент", пр-т Стачек, 99, т.: (812) 333-1276/75; Ростов-на-Дону, "Горизонт", пр-т Нагибина, 32/2, т.: (863) 272-5215; Самара, "Парк Хаус", Московское ш., 81б, т.: (846) 372-2426; Новосибирск, "Сибирский Молл", ул. Фрунзе, 238, т.: (383) 328-0814
CIMIER м-ны "3-15": "Мосмарт", Ярославское ш., 54, т.: 363-5096; "Мосмарт", Дмитровское ш., 116, т.: 543-9553; "Мосмарт", 71 км МКАД, т.: 543-9552; Волгоград, "Парк Хаус", б-р 30 лет Победы, 29, т.: (8442) 48-9516; Екатеринбург, "Парк Хаус", ул. Сулимова, 50, т.: (343) 216-5641; Краснодар, "Красная площадь", ул. Дзержинского, 100; Красноярск, "Торговый квартал", ул. Телевизорная, 1, т.: 8-905-976-82-41; Н. Новгород, "Шоколад", ул. Белинского, 124, т. (8312) 78-5270; Самара, "Московский", Московское ш., 25в, т.: (846) 372-4046
CK CALVIN KLEIN "Европейский", пл. Киевского вокзала, 2, т.: 980-5179; "Атриум", ул. Земляной Вал, 33, т.: 510-1832
COAST+WEBER+AHAUS ЦУМ, ул. Петровка, 2
CVSTOS "Космос-Золото", ул. Тверская, 4; "Крокус Сити Молл", 65-66 км МКАД
DANIEL HECHTER www.daniel-hechter.com
DC МЕГА-Белая Дача, 14 км МКАД, т.: 967-9623; "Европейский", пл. Киевского вокзала, 2, т.: 229-7939; СПб, МЕГА-Дыбенко, Мурманское ш., 12 км., т.: (812) 493-2474; МЕГА-Парнас, Всеволжский р-н, т.: (812) 493-5400
DE GRISOGONO м-ны Mercury, Третьяковский пр-д, 1; г-ца "Рэдиссон-Славянская", Бережковская наб., 2
DIESEL ЦУМ, ул. Петровка, 2; м-ны JS Casual: Ленинский пр-т, 11, т.: (499) 764-5327; МЕГА-Теплый Стан, т.: 789-8587; МЕГА-Химки, т.: 725-5902; www.jscasual.ru; официальный агент Show-room "Ли-Лу", www.li-lu.ru
DINO BIGIONI "Аркадия" Ср. Овчинниковский пер., 8, т.: 589-7933; Н. Новгород, "Этажи", ул. Белинского, 63, т.: (312) 16-72-01

DIRK BIKKEMBERGS Podium Concept Store, ЦУМ, ул. Кузнецкий Мост, 14, т.: 926-1535; "Podium Жуковка", Рублево-Успенское ш., 70, т.: 635-2906; Podium, Новинский б-р, 18; т.: 695-4686; Podium, ул. Тверская, 9/17, стр. 1, т.: 629-5035; Crocus, "Крокус Сити Молл", 65-66-й км МКАД; Ростов-на-Дону, Podium, ул. Б. Садовая, 100; т.: 8 (863) 263-3617

DIRK BIKKEMBERGS (оптика) сеть салонов оптики Goodlook, "Охотный ряд", Манежная пл., 1, 2 уровень, т.: 737-8512

DOLCE & GABBANA ЦУМ, ул. Петровка, 2; Третьяковский пр-д, 8

DORMEUIL "Времена Года", Кутузовский пр-т, 48

DR.KOFFER м-ны Men's Merit: "Охотный ряд", Манежная пл., 1; ул. Кузнецкий Мост, 18/7, стр. 1; м-ны Petek-1855: "Рамстор", ул. Ярцевская, 19; "Таганка", Таганская пл., 2; Sarar, ул. Новый Арбат, 13

DSQUARED² (оптика) сеть салонов оптики Goodlook, "Охотный ряд", Манежная пл., 1, 2 уровень, т.: 737-8512

EINHORN ЦУМ-Mercury, ул. Петровка, 2; сеть м-нов "Эгоист"

EMPORIO ARMANI Bosco di Ciliegi, ГУМ, Красная пл., 3, т.: 620-3328; Самара, ул. Куйбышева, 133, т.: (846) 270-8986

ERMENEGILDO ZEGNA Третьяковский пр-д, 1/3; Кутузовский пр-т, 31

ETRO UOMO "Петровский пассаж", ул. Петровка, 10; ГУМ, Красная пл., 3

FABI ул. Тверская, 6, т.: 629-9014; "Атриум", ул. Земляной Вал, 33, т.: 970-1167; "Весна", ул. Новый Арбат, 19, т.: 543-9702; ГУМ, Красная пл., 3, т.: 620-3216; "Крокус Сити Молл", 65-66 км МКАД, т.: 727-2470; "Ашан-Сити", ул. Шереметьевская, 60а, т.: 937-2698; "Рамстор-Сити", ул. Правобережная, 1б, т.: 771-7082; "Рамстор", Каширское ш., 61, к. 2, т.: 937-0489; "Рамстор", ул. Миклухо-Маклая, 32а, т.: 937-8342; "Европейский", пл. Киевского вокзала, 2, т.: 229-1906; "Рамстор", пр-т Вернадского, 6, т.: 961-3463; Тольятти, Park House, Автозаводское ш., 21, т.: (8482) 42-1742; Самара, Park House, Московское ш., 81а, т.: (8462) 79-5166; Казань, пр-т Ямашева, 46, т.: (843) 513-0706

FINAMORE ул. Малая Бронная, 16

Fullcircle "Сохо", Кутузовский пр-т, 23; ЦУМ, ул. Петровка, 2

FURLA UOMO Столешников пер., 13, т.: 623-8938; "Европейский", пл. Киевского вокзала, 2, т.: 229-2750; официальный агент Show-room "Ли-Лу", www.li-lu.ru

GANT ГУМ, Красная пл., 3, т.: 777-2392; МЕГА-Теплый Стан, т.: 730-2433; "Метрополис", Ленинградское ш., 16а, т.: 258-5442; "Щука", ул. Щукинская, 42, т.: 229-9710; СПб, Большой пр-т, ПС, 80, т.: (812) 233-2214, 336-2868; Владивосток, "Игнат", ул. Комсомольская, 13, (4232) 438-100; Екатеринбург, "Парк Хаус", ул. Сулимова, 50, т.: (343) 216-5580; Иркутск, Brand Hall, ул. К. Маркса, 19, т.: (3952) 500-385; www.gant.ru

GIANFRANCO BUTTERI ул. Марксистская, 9; сеть м-нов "Клуб босяков": ул. Неглинная, 2; Кутузовский пр-т, 15; Комсомольский пр-т, 11; Ленинский пр-т, 66/1; Ленинградский пр-т, 26; сеть м-нов Salita: Ленинский пр-т, 18; Ленинский пр-т, 25; ул. 1-я Тверская-Ямская, 16; ул. Сретенка, 26/2, стр. 1; Pret-a-Porte, бутик Richone, "Европейский", Киевская пл., 1; СПб, ул. Ефимова, 2; MG Fashion Stock, Владимирский пр-т, 8; Mania Grandiosa, Большой пр-т, ПС, 28; "Гранд Палас", ул. Итальянская, 15; MG By MG, Atlantic-City, ул. Савушкина, 126; MG, Il Palazzo, Невский пр-т, 150

GIANFRANCO FERRE сеть салонов оптики Good Look: ТК "Охотный ряд", Манежная пл., 1; ZAR, Рублевское ш., 42; "Смоленский пассаж"; "Глобал Сити", ул. Кировоградская, 14

GLASHUTTE Eurotime, Сретенский б-р, 2, т.: 625-2621, факс: 924-4249

GUCCI Третьяковский пр-д, 6; "Москва", Кутузовский пр-т, 31; "Барвиха Luxury Village", 8 км Рублево-Успенского ш.

HENRY BEGUELIN "Кашемир и шелк", ул. Б. Никитская, 22

HERMES Столешников пер., 12, т.: 933-2833; ГУМ, Красная пл., 3, т.: 620-3019/4705

H&M МЕГА-Химки; "Метрополис", Ленинградское ш., 16

ICE LINK "Космос-Золото", ул. Тверская, 4; "Крокус Сити Молл", 65-66 км МКАД

JOHN LOBB ГУМ, Красная пл., 3, т.: 620-3114

KENZO ГУМ, Красная пл., 3

LAB. PAL ZILERI ул. Петровка, 15, т.: 933-5852; "Гименей", ул. Б. Якиманка, 22, т.: 995-2179; "Крокус Сити Молл", 65-66 км МКАД, т.: 727-2658; "Западный", Рублевское ш., 52, т.: 725-7786; "Европейский", пл. Киевского вокзала, 2; "Атриум", ул. Земляной Вал, 33; ГУМ, Красная пл., 3; СПб, Большой пр-т, 49, т.: (812) 703-0905/06; Н. Новгород, ул. Б. Покровская, 10, т.: (831) 419-7288; г. Екатеринбург, ул. 8 Марта, 8в, т.: (343) 3710564; официальный агент Show-room "Ли-Лу", www.li-lu.ru

LACOSTE МЕГА-Химки; МЕГА-Теплый Стан; "Охотный ряд", Манежная пл., 1

LANVIN г-ца "Балчуг Кемпински", ул. Балчуг, 1; Italmoda, Краснопресненская наб., 1/2; Image, ул. Б. Никитская, 15

L'DUCHEN м-ны "3-15": "Мосмарт", Ярославское ш., 54, т.: 363-5096; "Мосмарт", Дмитровское ш., 116, т.: 543-9553; "Мосмарт", 71 км МКАД, т.: 543-9552; Волгоград, "Парк Хаус", б-р 30 лет Победы, 29, т.: (8442) 48-9516; Екатеринбург, "Парк Хаус", ул. Сулимова, 50, т.: (343) 216-5641; Краснодар, "Красная площадь", ул. Дзержинского, 100; Красноярск, "Торговый квартал", ул. Телевизорная, 1, т.: 8-905-976-82-41; Н. Новгород, "Шоколад", ул. Белинского, 124, т. (8312) 78-5270; Самара, "Московский", Московское ш., 25в, т.: (846) 372-4046

LE COQ SPORTIF "Охотный ряд", 2 уровень, т.: 737-8339

LEVI'S ул. Тверская, 15, т.: 629-2460; "Галерея Актер", ул. Тверская, 16/2, т.: 935-7782; "Ашан", ул. Ярцевская, 19, т.: 937-0437; ул. Шереметьевская, 60а, т.: 771-7599; ГУМ, Красная пл., 3, т.: 620-3152; "Глобал Сити", ул. Кировоградская, 14, т.: 956-4115; "Европейский", пл. Киевского вокзала, 2, т.: 229-7908; МЕГА-Теплый Стан, т.: 775-2214; "Фестиваль", Олимпийская дер., 3, к. 1, т.: 641-4417; "Щука", ул. Щукинская, 42, т.: 229-9724; СПб, "Радуга", пр-т Космонавтов, 14, т.: (812) 448-8773; "Невский Атриум", ул. Марата, 1/71, т.: (812) 600-5110; Ростов-на-Дону, "Астор-Плаза", Буденновский пр-т, 49/97, т.: (863) 297-5968; "Горизонт", пр-т Нагибина, 32/2, т.: (863) 272-5216; Самара, "Космопорт", ул. Дыбенко, 30, т.: (846) 373-6294; "Парк Хаус", Московское ш., 81б, т.: (846) 372-2427; Новосибирск, "Сибирский Молл", ул. Фрунзе, 238, т.: (383) 328-0817; "Ройял Парк", Красный пр-т, 101, т.: (383) 230-0671

LLOYD "Люкро", ул. Земляной Вал, 41/2; "Крокус Сити Молл", 66 км МКАД; м-ны Rendez Vous: ул. Тверская 15; "Охотный ряд", Манежная пл., 1; ГУМ, Красная пл., 3, т.: 221-7831

LONGINES Eurotime, Сретенский б-р, 2, т.: 625-2621, факс: 924-4249

LOUIS ERARD "Швейцарские часы", ул. Петровка, 17, т.: 628-1548; "Европейский", пл. Киевского вокзала, 2, т.: 225-7354; "Шереметьевский", ул. Никольская, 10, т.: 937-6205

LOUIS VUITTON Столешников пер., 10/18, т.: 933-3530; ГУМ, Красная пл., 3, т.: 790-7301; СПб, ул. Б. Конюшенная, 13, т.: (812) 363-3292

MARIO BRUNI "Крокус", ул. Б. Дмитровка, 20/5, стр. 1; "Люкс", ул. Мичуринский пр-т, Олимпийская деревня, 4, к. 1

MARINA YACHTING Edwards, "Рамстор-Сити", ул. Шереметьевская, 60а; "Европарк", Рублевское ш., 62

MATINIQUE "Европейский", пл. Киевского вокзала, 2, т.: 229-1958; СПб, Невский пр-т, 20, т.: (812) 571-2851; "Континент", пр-т Стачек, 99, т.: (812) 333-1344; "Сенная", ул. Ефимова, 3, т.: (812) 313-9972; "Владимирский пассаж", Владимирский пр-т, 19, т.: (812) 331-32-05; Волгоград, "МОЛЛ Парк Хаус", б-р 30-летия Победы, 21, т.: (8442) 48-9525; Самара, "МОЛЛ Парк-Хаус", Московское ш., 81а, т.: (846) 372-24-21, www.inwm.ru

MAURICE LACROIX Conquest, "Дружба", ул. Новослободская, 4, т: (499) 973-9304

MEXX "Охотный ряд", Манежная пл., 1, т.: 980-6582; "Атриум", ул. Земляной Вал, 33, т.: 980-6588; ул. Садовая-Черногрязская, 13/3, стр. 1, т.: 980-6581; ул. Тверская, 19, стр. 3, т.: 980-6585; СПб, пл. Льва Толстого, 1-3, т.: (812) 449-3901; "Сенная", ул. Ефимова, 3, т.: (812) 449-3902

MICHEL HERBELIN "Швейцарские часы", ул. Петровка, 17, т.: 628-1548; "Европейский", пл. Киевского вокзала, 2, т.: 225-7354; "Шереметьевский", ул. Никольская, 10, т.: 937-6205

MONTBLANC (ОЧКИ) Zar, Рублевское ш., 42, т.: 782-0054; сеть салонов оптики Goodlook, "Охотный ряд", Манежная пл., 1, 2 уровень, т.: 737-8512

MONTON "Европейский", пл. Киевского вокзала, 2; МЕГА-Химки; "Охотный ряд", Манежная пл., 1

NIKE "Метрополис", Ленинградское ш., 16; "Атриум", ул. Земляной Вал, 33; "Охотный ряд", Манежная пл., 1, стр. 2; ул. Арбат, 19; ул. Пресненский Вал, 24/29

O'NEILL сеть м-нов "Спортмастер": 777-7771

PAKERSON "Крокус Сити Молл", 65-66 км МКАД; Crocus, "Лотте Плаза", Новинский б-р, 8

PAL ZILERI ул. Петровка, 15, т.: 933-5852; "Крокус Сити Молл", 65-66 км МКАД, т.: 727-2465; "Гименей", ул. Б. Якиманка, 22, т.: 995-21-79; СПб, Большой пр-т, 49, т.: (812) 703-0906; Н. Новгород, ул. Б. Покровская, 10, т.: (8312) 419-7288; официальный агент Show-room "Ли-Лу", www.li-lu.ru

PANERAI м-н Eurotime, Сретенский б-р, 2, т.: 625-2621, факс: 924-4249

PATEK PHILIPPE м-ны Mercury, ТК "Галерея Актер", ул. Тверская, 16/2; Кутузовский пр-т, 31; г-ца "Рэдиссон-Славянская", Бережковская наб., 2

PATRICK HELLMANN ул. Б. Никитская, 24/1; ул. Тверская, 14

PATRIZIA PEPE "Европейский", пл. Киевского вокзала, 2, т.: 229-2752; "Крокус Сити Молл", т.: 727-1520; Столешников пер., 13, т.: 624-7554; СПб, Большой пр-т, ПС, 51/9; Астрахань, Astor, т.: (512) 63-0599; Баку, ул. Узейра Гаджибекова, 14, т.: (99412) 498-7682; Казань, Suvar Plaza, ул. Спартаковская, 6; т.: (843) 526-5330; официальный агент Show-room "Ли-Лу", www.li-lu.ru

PEPE JEANS м-ны JS Casual: ул. Земляной Вал, 39/1, т.: 917-8642; ул. Н. Масловка, 6, к. 1, т.: 685-2819; Ленинский пр-т, 11, т.: 935-7822; МЕГА-Белая Дача, т.: 641-4018; МЕГА-Теплый Стан, т.: 789-8587; МЕГА-Химки, т.: 725-5902; www.jscasual.ru; Новосибирск, МЕГА, ул. Ватутина, 107, т.: 8 (383) 230-0411/12; Аксай, МЕГА, Новочеркасское ш., 33, т.: (863) 204-0199; "Горизонт", пр-т Михаила Нагибина, 32/2, т.: (863) 272-5175

PIAGET м-н Eurotime, Сретенский б-р, 2, т.: 625-2621, факс: 924-4249
Porsche Design ГУМ, Красная пл., 3; "Салита", Ленинский пр-т, 18

PIQUADRO Петровские линии, 2, т.: 628-3390; "Европейский", пл. Киевского вокзала, 2, т.: 229-6165; МЕГА-Химки, т.: 221-3383

PRADA Третьяковский пр-д, 4; "Москва", Кутузовский пр-т, 31; "Барвиха Luxury Village", 8 км Рублево-Успенского ш.

PUMA МЕГА-Химки; "Атриум", ул. Земляной Вал, 33

QUIKSILVER МЕГА-Белая Дача, 14 км МКАД, т.: 967-9623; "Охотный ряд", Манежная пл., 1, стр. 2, т.: 737-8341; "Метрополис", Ленинградское ш., 16, т.: 424-9940/41; "Золотой Вавилон", Ростокино, пр-т Мира, 211; "Ереван-Плаза", ул. Б. Тульская, 11-17, т.: 229-7939; "Европейский", пл. Киевского вокзала, 2, т.: 229-2732; СПб, МЕГА-Дыбенко, Мурманское ш., 12 км, т.: (812) 493-2474; МЕГА-Парнас, Всеволжский р-н, т.: (812) 493-5400; Краснодар, МЕГА-Адыгея, т.: (861) 273-1787; www.quiksilver.com; roxy-russia.ru

RADO ул. Петровка, 30/7

RARE ЦУМ, ул. Петровка, 2, т.: 933-7300; Euro Fashion, "Рио", Дмитровское ш., 163а, т.: +7 (925) 838-9466; Краснодар, Cosmozone, ул. Красная, 33, т.: (861) 262-2075; Одесса, Fashion Factory, "Сады Победы", ул. Сергея Варламова, 28, т.: +38 048 7948071; Ростов-на-Дону, "Культтовары", ул. Б. Садовая, 59-61, т.: (863) 255-9770; ул. Б. Садовая, 81, т.: (863) 263-5751; официальный агент Show-room "Ли-Лу", www.li-lu.ru

RAYMOND WEIL Le Montres, Новоясеневский пр-т, 1, т.: 987-1381

REEBOK Новинский б-р, 28/35; "Охотный ряд", Манежная пл., 1; ГУМ, Красная пл., 3

RICHARD JAMES St.James, ул. Б. Дмитровка, 18, т.: 510-1762

ROAMER бутик "Швейцарские часы", ул. Петровка, 17, т.: 628-1548; ТРЦ "Европейский", пл. Киевского вокзала, 2, т.: 225-7354; ТЦ "Шереметьевский", ул. Никольская, 10, т.: 937-6205

SAINT HONORE "бутик "Швейцарские часы", ул. Петровка, 17, т.: 628-1548; ТРЦ "Европейский", пл. Киевского вокзала, 2, т.: 225-7354; ТЦ "Шереметьевский", ул. Никольская, 10, т.: 937-6205

SARTORIO ул. Малая Бронная, 16

STEINMEYER м-ны "3-15": ТЦ "Мосмарт", Ярославское ш., 54, т.: 363-5096; ТЦ "Мосмарт", Дмитровское ш., 116, т.: 543-9553; ТЦ "Мосмарт", 71 км МКАД, т.: 543-9552; Волгоград, ТРК "Парк Хаус", б-р 30 лет Победы, 29, т.: (8442) 48-9516; Екатеринбург, ТРК "Парк Хаус", ул. Сулимова, 50, т.: (343) 216-5641; Краснодар, ТЦ "Красная площадь", ул. Дзержинского, 100; Красноярск, ТЦ "Торговый квартал", ул. Телевизорная, 1, т.: (3912) 902-313; Н. Новгород, ТРК "Шоколад", ул. Белинского, 124, т.: (8312) 78-5270; Самара, ТЦ "Московский", Московское ш., 25В, т.: (846) 372-4046

ST.JAMES "Времена Года", Кутузовский пр-т, 48, т.: 660-7572; Ростов-на-Дону, "Астор Плаза", Буденновский пр-т, 49/97, т.: (863) 295-7966; Екатеринбург, Limerence, ул. Воеводина, 8, (343) 215-8022

STRELLSON PREMIUM ЦУМ, ул. Петровка, 2; "Бухарест", ул. Каховка, 27

STRELLSON SPORTSWEAR ЦУМ, ул. Петровка, 2; ХЦ "Бухарест", ул. Каховка, 27; Strellson Shop, МЕГА-Белая Дача (здание 2, помещение 3114)

TAG HEUER ул. Тверская, 19, т.: 699-3839

TECHNOMARINE ул. Тверская, 4; "Крокус Сити Молл", 65-66 км МКАД, бутик "Космос-Золото"

TEXIER "Наутилус", ул. Никольская, 25; "Валдай", ул. Новый Арбат, 11

TIMBERLAND ТК "Европейский", пл. Киевского вокзала, 2, т.: 229-7909; МЕГА-Теплый Стан, т.: 783-8187; МЕГА-Белая Дача, т.: 967-9657; "Щука", ул. Щукинская, 42, т.: 229-9725; ул. Тверская, 27, т.:699-7145; СПб, "Сенная", ул. Ефимова, 3, т.: (812) 680-1673; "Радуга", пр-т Космонавтов, 14, (812) 448-8776; "Невский Атриум", ул. Марата, 1/71, т.: (812) 600-5112; Ростов-на-Дону, "Астор-Плаза", Буденновский пр-т, 49/97, т.: (863) 297-5985; "Горизонт", пр-т Нагибина, 32/2, т.: (863) 272-5381; Самара, "Космопорт", ул. Дыбенко, 30, т.: (846) 373-6293; Новосибирск, "Сибирский Молл", ул. Фрунзе, 238, т.: (383) 328-0816; "Ройял Парк", Красный пр-т, 101, т.: (383) 230-0674

TISSOT м-н "Часы-Будильнички", ТЦ "Атриум", ул. Земляной Вал, 33, т.: 771-6072; "Швейцарские часы", ун-г "Московский", Комсомольская пл., 6

TJ COLLECTION ул. Неглинная, 8/10, т.: 628-7553; ул. Тверская, 12, т.: 694-1707; СПб, Московский пр-т, 1/2, т.: (812) 570-24-15; Каменноостровский пр-т, 2, т.: (812) 233-5153; Ростов-на-Дону, ул. Б. Садовая, 116, т.: (8632) 63-12-81; Новосибирск, ул. Советская, 35, т.: (383) 222-4127

TOD'S "Барвиха Luxury Village", 8 км Рублево-Успенского ш.; ЦУМ, ул. Петровка, 2

TOM FORD ЦУМ, ул. Петровка, 2; "Барвиха Luxury Village", 8 км Рублево-Успенского ш.

TOY WATCH "Подиум", ул. Кузнецкий Мост, 14

TRUSSARDI JEANS бутик TJ Trussardi Jeans, ГУМ, Красная пл., 3, т.: 777-8103, 620-3489; официальный агент Show-room "Ли-Лу", www.li-lu.ru

UGG AUSTRALIA Topstyle, "Гименей", ул. Б. Якиманка, 22, т.: 926 0149; ЦУМ-Mercury, ул. Петровка, 2, т.: 933-7300;

BOSCO DI CILIEGI, "Весна", ул. Новый Арбат, 19, т.: 695 4254; Podium Concept Store, ул. Кузнецкий Мост, 14, т.: 926-1535; г. Уфа, Grandeboutique Element, "Галерея АРТ", ул. Чернышевского, 75, т.: (3472) 93-6070; г. Омск, Step Club, ул. Ленина, 18, т.: (3812) 33-1353; fashiongalaxy.ru

UNIQLO "Атриум", ул. Земляной Вал, 33

VALENTINO м-ны Rendez-Vous: Столешников пер., 13/15, т.: 628-8862; ул. Тверская, 15, т.: 629-6937; ГУМ, Красная пл., 3, т.: 777-7561; www.rendez-vous.ru

VILEBREQUIN ГУМ, Красная пл., 3, т.: 961 1149; ЦУМ, ул. Петровка, 2, т.: 933-7300; "Подиум", Новинский б-р, 18, стр. 2, т.: 203-7486

WRANGLER ул. Долгоруковская, 6, т.: 785-7886/84; ул. Б. Семеновская, 11, т.: 984-2842/43; сеть м-нов "5 Карманов": МЕГА-Теплый Стан; XL, Дмитровское ш., 89; "Золотой Вавилон", ул. Декабристов, 12; универмаг "Московский", Комсомольская пл., 6; м-ны JS Casual: ул. Земляной Вал, 39/1, т.: 917-8642; ул. Н. Масловка, 6, к. 1, т.: 685-2819; Ленинский пр-т, 11, т.: (499) 764-5327; МЕГА-Теплый Стан, т.: 789-8587; МЕГА-Химки, т.: 725-5902; www.jscasual.ru; СПб, ул. Байконурская, 14А

ZEGNA SPORT Третьяковский пр-д, 1/3; Кутузовский пр-т, 31; Bosco di Ciliegi, Самара, ул. Куйбышева, 133, т.: (846) 333-0961

ZERORH+ (ОПТИКА) сеть салонов оптики Goodlook, "Охотный ряд", Манежная пл., 1, 2 уровень, т.: 737-8512

ZILLI ул. Кузнецкий Мост, 19/1, т.: 623-3261

ZOLLA "Варшавский", Варшавское ш., 87б; т.: 783-9615; "5-я Авеню", ул. Маршала Бирюзова, 32, т.: 955-1957; "XL-1", Дмитровское ш., 89, т.: 725-0949; "XL-3", Мытищи, ул. Коммунистическая, 1, т.: 258-0621; Балашиха, "Светофор", ул. Победы, 2, т.: 525-4249; www.zolla.ru

Z ZEGNA Третьяковский пр-д, 1/3

YOGA PRACTIKA сеть центров йоги: 626-8505; www.yoga.ru

"КИЧ КОК" кафе-клуб, ул. Петровка, 21, стр.1, т.: 624-0358; kitchkock.com